



Universidad Nacional Mayor de San Marcos

Universidad del Perú. Decana de América

Dirección General de Estudios de Posgrado

Facultad de Psicología

Unidad de Posgrado

**Ansiedad ante los exámenes y creencias irracionales
según el tipo de familia en estudiantes universitarios
del primer año de psicología de una universidad
privada de Lima**

TESIS

Para optar el Grado Académico de Magíster en Psicología con
mención en Psicología Clínica y de la Salud

AUTOR

Freddy Pablo DE LA CRUZ CONTRERAS

ASESOR

Rosa Elena HUERTA ROSALES

Lima, Perú

2017



Reconocimiento - No Comercial - Compartir Igual - Sin restricciones adicionales

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

Usted puede distribuir, remezclar, retocar, y crear a partir del documento original de modo no comercial, siempre y cuando se dé crédito al autor del documento y se licencien las nuevas creaciones bajo las mismas condiciones. No se permite aplicar términos legales o medidas tecnológicas que restrinjan legalmente a otros a hacer cualquier cosa que permita esta licencia.

Referencia bibliográfica

De la Cruz, F. (2017). *Ansiedad ante los exámenes y creencias irracionales según el tipo de familia en estudiantes universitarios del primer año de psicología de una universidad privada de Lima*. [Tesis de maestría, Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Facultad de Psicología, Unidad de Posgrado]. Repositorio institucional Cybertesis UNMSM.



UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS

(Universidad del Perú, DÉCANA DE AMÉRICA)

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

Av. Germán Amezaga n.º 375-Ciudad Universitaria-Teléfono: 6197000-3208

ACTA DE SESIÓN DE GRADO ACADÉMICO DE MAGÍSTER EN PSICOLOGÍA

Siendo las 14:30 horas del día lunes 16 de enero de 2017, en el Mini Auditorio de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos (Ciudad Universitaria, Av. Germán Amezaga n.º 375 Lima), el Jurado Examinador de Tesis presidido por el Dr. Juan Aníbal Meza Borja e integrado por:

| | |
|---------------------------------|--------------|
| Dr. Juan Aníbal Meza Borja | (Presidente) |
| Mg. Rosa Elena Huerta Rosales | (Asesora) |
| Mg. Carmen Magali Meléndez Jara | (Miembro) |
| Dr. Jaime Aliaga Tovar | (Informante) |
| Mg. José Chávez Zamora | (Informante) |

Se reunió para la sustentación pública para optar el Grado Académico de Magíster en Psicología con mención en Psicología Clínica y de la Salud de la Bachiller **FREDDY PABLO DE LA CRUZ CONTRERAS** quien procedió a la exposición de la Tesis titulada ***Ansiedad ante los exámenes y creencias irracionales según el tipo de familia en estudiantes universitarios del primer año de Psicología de una universidad privada de Lima***, con el fin de optar el Grado Académico de **MAGÍSTER EN PSICOLOGÍA** con mención en Psicología Clínica y de la Salud.

Concluida la exposición, se procedió a la calificación correspondiente, de acuerdo con la Escala de Calificación que aparece en el artículo 8.º del Reglamento para el otorgamiento del Grado Académico de Magíster, obteniendo la siguiente calificación.

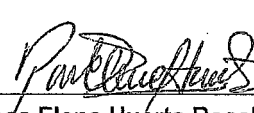
14 (Aprobado)

A continuación el Presidente del Jurado Examinador recomienda que la Facultad de Psicología acuerde otorgar el Grado Académico de:

Magíster en Psicología con
mención en Psicología clínica y de la Salud

Se extiende la presente ACTA a las 16 h. del 16 de enero de 2017.


Dr. Juan Aníbal Meza Borja
Presidente


Mg. Rosa Elena Huerta Rosales
Asesora


Mg. Carmen Magali Meléndez Jara
Miembro


Dr. Jaime Aliaga Tovar
Informante


Mg. José Chávez Zamora
Informante

AGRADECIMIENTOS

A mi familia por su tiempo, comprensión y apoyo constante durante todo el proceso que duro la elaboración de la presente investigación.

A mis queridos alumnos, por todo su apoyo sin el cual no hubiera sido posible que salga a la luz el presente trabajo.

A la Dra. Rosa Elena Huerta, mi asesora de tesis, por toda su orientación y sabiduría lo que permitió el resultado final de la presente investigación.

A mis compañeros de maestría, por todo el apoyo y conocimiento brindado durante los años compartidos.

A mí querida madre,
por ser ejemplo de vida.

INDICE

| | |
|--|----|
| INTRODUCCIÓN | 1 |
| Capítulo I: Planteamiento del problema | 4 |
| 1.1 Exposición del problema | 4 |
| 1.2 Formulación del problema | 7 |
| 1.3 Justificación del estudio | 7 |
| 1.4 Limitaciones de la investigación | 8 |
| 1.5 Objetivos | 9 |
| Capitulo II: Marco teórico | 11 |
| 2.1 Antecedentes | 11 |
| 2.2 Marco teórico conceptual | 18 |
| 2.2.1 Definición de Ansiedad | 18 |
| 2.2.2 Teoría ansiedad estado-rasgo | 21 |
| 2.2.3 Ansiedad ante los exámenes | 24 |
| 2.2.4 Ansiedad según el DSM-V | 26 |
| 2.2.5 Ansiedad según el CIE – 10 | 26 |
| 2.2.6 Ansiedad en la Teoría Racional Emotiva Conductual (TREC) | 27 |
| 2.2.7 La teoría de Albert Ellis | 28 |
| 2.2.8 Definición de creencias | 28 |
| 2.2.9 Creencias racionales | 29 |
| 2.2.10 Creencias irracionales | 30 |
| 2.2.11 Que es la Terapia Racional Emotiva Conductual (TREC) | 33 |
| 2.2.12 Familia | 39 |
| 2.2.13 Composición familiar | 44 |
| 2.2.14 Creencias familiares | 49 |

| | |
|---|-----|
| 2.2.15 Funcionalidad familiar | 50 |
| 2.2.16 Disfuncionalidad familiar | 50 |
| 2.3. Definición de variables y conceptos | 51 |
| 2.4. Definiciones operacionales | 52 |
| 2.5. Hipótesis general | 53 |
| 2.6. Hipótesis específicas | 53 |
| Capítulo III: Metodología | 55 |
| 3.1 Tipo de estudio | 55 |
| 3.2 Diseño de investigación | 55 |
| 3.3 Población de estudio | 55 |
| 3.4 Muestra | 56 |
| 3.5 Diseño muestral | 56 |
| 3.6 Relación entre variables | 59 |
| 3.7 Técnicas e instrumentos de recolecciones de datos | 61 |
| 3.8 Técnica de análisis de datos | 70 |
| Capítulo IV: Resultados | 72 |
| 4.1 Análisis de ajuste de bondad prueba de IDASE | 72 |
| 4.2 Análisis de ajuste de bondad del Inventario de Creencias Irracionales | 73 |
| 4.3 Análisis psicométrico | 73 |
| 4.4 Análisis descriptivos | 77 |
| 4.5 Contraste de hipótesis | 86 |
| 4.6 Análisis complementario | 92 |
| Capítulo V: Discusiones y conclusiones | 99 |
| 5.1 Discusión de los resultados | 99 |
| 5.2 Conclusiones | 108 |
| 5.3 Recomendaciones | 110 |

| | |
|----------------------------|-----|
| Referencias bibliográficas | 111 |
| Anexos | 119 |

INDICE DE TABLAS

| |
|---|
| Tabla 1 Composición de la muestra según sexo |
| Tabla 2 Composición de la muestra según el tipo de familia |
| Tabla 3 Composición de la muestra según la edad |
| Tabla 4 Composición de la muestra según etapa de vida |
| Tabla 5 Ajuste de bondad para el Inventario de Autoevaluación de la Ansiedad ante Exámenes (IDASE) |
| Tabla 6 Análisis de Ajuste de bondad para el Inventario de Creencias Irracionales de Albert Ellis |
| Tabla 7 Análisis psicométrico del Inventario de Autoevaluación de la Ansiedad ante Exámenes (IDASE) |
| Tabla 8 Análisis psicométrico del Inventario de Creencias Irracionales de Albert Ellis |
| Tabla 10 Análisis de las creencias irracionales corregido por dispersión de ítems |
| Tabla 11 Frecuencia de la ansiedad ante los exámenes en población femenina |
| Tabla 12 Frecuencia de la ansiedad ante los exámenes en población masculina |
| Tabla 13 Frecuencia total de la ansiedad ante los exámenes |
| Tabla 14 Estadísticos descriptivos de la prueba ansiedad ante los exámenes |
| Tabla 15 Estadísticos descriptivos de las creencias irracionales |

Tabla 16 Distribución de frecuencias en los niveles de Creencias Irracionales

Tabla 17 Estadísticos descriptivos de las creencias irracionales y la ansiedad ante los exámenes por el tipo de familia nuclear

Tabla 18 Estadísticos descriptivos de las creencias irracionales y la ansiedad ante los exámenes por el tipo de familia monoparental

Tabla 19 Estadísticos descriptivos de la prueba creencias irracionales y ansiedad ante los exámenes por el tipo de familia reconstituida

Tabla 20 Estadísticos descriptivos de las creencias irracionales y la ansiedad ante los exámenes por el tipo de familia extensa

Tabla 21 Matriz de correlaciones Rho de Spearman entre la ansiedad ante los exámenes y las creencias irracionales

Tabla 22 Matriz de correlaciones Rho de Spearman entre las creencias irracionales y la sub escala emocionalidad

Tabla 23 Matriz de correlaciones Rho de Spearman entre las creencias irracionales y la sub escala preocupación

Tabla 24 Análisis de varianza Kruskal-Wallis de la ansiedad ante los exámenes por el tipo de familia

Tabla 25 Análisis de varianza Kruskal-Wallis de las Creencias Irracionales según el tipo de familia

Tabla 26 Comparación de la ansiedad ante los exámenes según el sexo

Tabla 27 Comparación de las creencias irracionales según el sexo

Tabla 28 Coeficiente de correlación entre las creencias irracionales y la ansiedad ante los exámenes

Tabla 29 Coeficiente de correlación entre las creencias irracionales y la sub escala emocionalidad

Tabla 30 Coeficiente de correlación entre las creencias irracionales y la sub escala preocupación

Tabla 31 Comparación entre los niveles de ansiedad con la edad distribuida entre adolescentes y jóvenes

Tabla 32 Cuadro comparativo entre las creencias irracionales y la edad distribuida entre adolescentes y jóvenes

Tabla 33 Cuadro comparativo entre la ansiedad ante los exámenes según el tipo de familia en relación al sexo

Tabla 34 Cuadro comparativo de los niveles de creencias irracionales según el tipo de familia

RESUMEN

Esta investigación se propone estudiar la relación existente entre la ansiedad ante los exámenes y las creencias irracionales según el tipo de familia en estudiantes del primer año de psicología de una universidad privada de Lima. Se utilizó un diseño correlacional. La muestra estuvo conformada por 230 estudiantes universitarios de ambos sexos del primer año de psicología de una universidad privada de Lima. Los instrumentos utilizados fueron: Test de ansiedad ante los exámenes (IDASE) y el Inventario de Creencias Irracionales de Albert Ellis. Los resultados obtenidos a nivel general indican que no existe correlación significativa entre la ansiedad ante los exámenes y las creencias irracionales según el tipo de familia. Se encontró correlación significativa entre la ansiedad ante los exámenes y las creencias irracionales, así como en la dimensión emocionalidad y preocupación con las creencias irracionales. Con respecto a la variable sexo no se han encontrado diferencias significativas respecto a los puntajes obtenidos entre la ansiedad ante los exámenes, y las creencias irracionales. Lo mismo ocurre para las dimensiones emocionalidad y preocupación. Por último, respecto a esta misma variable, no se han encontrado diferencias significativas según el tipo de familia para la ansiedad ante los exámenes y las creencias irracionales.

Palabras clave: ansiedad ante los exámenes, creencias irracionales, tipo de familias, estudiantes universitarios.

ABSTRAC

This research intends to study the relationship between the test anxiety and the irrational beliefs according to the type of family in first year students of psychology at a private university in Lima. A correlational design was used. The sample was composed by 230 university students of both sexes from the first year of psychology at a private university in Lima. The instruments used were: Test of anxiety (IDASE) and the inventory of irrational beliefs of Albert Ellis. The results obtained on a general level indicate that there is no significant correlation between the anxiety and the irrational beliefs according to the type of family. Significant correlation was found between the anxiety and the irrational beliefs, as well as in the dimension emotionality and concern with the irrational beliefs. With regard to the sex variable we have not found significant differences with regard to the scores obtained between the anxiety and the irrational beliefs. The same is true for the dimensions emotionality and concern. Finally, with regard to this same variable, we have not found significant differences according to the type of family for the anxiety and the irrational beliefs.

Key words: test anxiety, irrational beliefs, type of families, university students.

INTRODUCCIÓN

En el transcurso de nuestras vidas vamos a enfrentarnos a diversas evaluaciones, estas pueden ser en el ámbito laboral o académico, entre otras, lo cual pueden originar niveles de ansiedad, al inicio favorables, porque le van a permitir a la persona adaptarse adecuadamente a las necesidades que le demandan el entorno, sin embargo, en muchos casos estos niveles de ansiedad llegan a ser excesivas, lo cual va a perjudicar el normal rendimiento de la persona. Estos niveles excesivos de ansiedad están presentes en la vida universitaria, más aun cuando los alumnos inician sus estudios. En muchos casos se presentan acompañadas de creencias irracionales, lo que genera un mayor malestar y por ende una mayor repercusión. Por ello, se busca con el presente trabajo de investigación aportar conocimiento teórico a los constructos referidos a la ansiedad ante los exámenes y las creencias irracionales en estudiantes universitarios; así como establecer la relación existente entre estas variables.

Se consideró necesario escoger la temática de la ansiedad ante los exámenes por el desenvolvimiento que se tiene en el ámbito universitario, donde se ha podido apreciar la forma como se presenta y por ello la necesidad de conocerla mejor desde diversas perspectivas para un mejor afrontamiento.

En lo que respecta a las creencias irracionales es una temática también muy importante, ya que en el ámbito en la cual se está laborando se ha podido percibir las ideas inadecuadas que presentan los mencionados estudiantes,

sobre todo en los momentos cruciales de la vida universitaria como son los exámenes parciales y finales. Además, se considera necesario estudiar la variable tipo de familia como forma de una mayor o menor incidencia en la presencia de la ansiedad ante los exámenes como en la presencia de las creencias irracionales, puesto que ella es considerada el primer agente socializador y por ende determinante para el desarrollo futuro de la persona. La muestra está conformada por estudiantes universitarios que cursan el primer año de la carrera universitaria de psicología de una universidad privada de Lima, cuyas edades en su mayoría fluctúan entre las etapas de la adolescencia y de la adultez temprana.

En la investigación se utilizó el diseño descriptivo comparativo y correlacional. Consta de cinco capítulos que comprenden todos los pasos de la investigación formal.

En el capítulo I referido al planteamiento del problema donde se incluye la exposición y formulación del problema, la justificación del estudio y las limitaciones de la investigación.

En el capítulo II se desarrolla el marco teórico, en la cual se incluye antecedentes de la investigación, definiciones de los constructos que se van a estudiar. Asimismo las hipótesis planteadas.

En el capítulo III desarrolla la metodología de la investigación, identificación de población, muestra y análisis de los instrumentos de recolección de datos.

En el capítulo IV se analiza estadísticamente los resultados de hipótesis que corresponden al planteamiento del problema.

Y finalmente en el capítulo V se dan la discusión de los resultados, conclusiones y recomendaciones.

CAPITULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Exposición del problema

Actualmente vivimos en una sociedad en donde hay una demanda cada vez mayor de exigencia por realizar las actividades de forma presta y veloz, ello en el ámbito laboral y académico principalmente, lo que ha motivado que las personas se vean presionadas a adaptarse a esta nueva situación. Estos cambios han permitido que se incrementen los niveles de ansiedad, lo cual podemos verlo en el caso de los estudiantes universitarios cuando son sometidos a los exámenes propios de la vida universitaria, más aun si estos recién inician sus estudios, como lo señala Rose (1999) citado en Velásquez (2002), quien indica que el iniciar una vida académica nos involucra a establecer nuevos roles, deberes y derechos con respecto a nuestro aprendizaje y desempeño, sino facilita la aparición de nuevas circunstancias a las cuales de acuerdo a nuestros anteriores aprendizajes responderemos adecuada o inadecuadamente, entre estos factores que intervienen en estos procesos de acomodación y asimilación, tenemos los esquemas de pensamiento, que serían de acuerdo a los teóricos de la teoría cognitiva conductual, los que van a determinar nuestras respuestas emocionales, comportamentales y cognitivas.

Se asume anticipadamente que la ansiedad es un factor muy presente, e importante en la vida universitaria de los alumnos. Muchas veces esta se presenta a raíz del surgimiento de creencias irracionales cuando se acercan los días de las evaluaciones.

Consideramos que esta ansiedad se puede presentar en mayor medida en los jóvenes que recién inician los estudios, ya que tienen que adaptarse al nuevo ámbito con el que van a convivir en los próximos años, de ahí la necesidad de trabajar con esta muestra para la presente investigación.

Respecto a la ansiedad, podemos indicar que son muchos los estudios que han abordado esta problemática, así como mucha el aporte teórico respecto a ello. Así, por ejemplo, muchos autores proponen que existe causalidad entre la ansiedad y el estrés, que estos son producto de esquemas cognitivos erróneos, así como de una evaluación subjetiva de la realidad (Ellis, 1987, 1980; Beck, 1987; Grieger, 1990; Wolfe, 1999) citado en Velásquez (2002), en donde se plantean exigencias, demandas de cómo debería ser la realidad, así también de cómo debería ser el comportamiento de nosotros mismos ante la misma, estas exigencias serían los factores determinantes de la generación de los diferentes grados de ansiedad negativa en las personas.

Estos diferentes estudios nos permiten observar la presencia de la ansiedad en las diversas situaciones, que muchas veces se originan a partir de pensamientos erróneos y creencias irracionales. Pero, no se ha podido encontrar estudios que sustenten la relación que habría el pertenecer a un determinado tipo de familia para la mayor o menor presencia de estos tipos de creencias y de ansiedad en este caso ante una situación constante que se presenta en la vida académica, como son los exámenes parciales y finales.

Es sabido que la ansiedad ante los exámenes afecta el rendimiento académico de los estudiantes, se quiere con el presente trabajo de investigación no solo ver los aspectos que inciden para esta presencia en el ámbito universitario, así como ver también el ámbito familiar y su influencia en el menor o mayor aumento de estos niveles de ansiedad más aún si se

conoce, como lo señala Peña y Padilla (1997) que la familia no solo atiende y presta cuidado a las personas que no pueden valerse por sí mismo, también desempeña funciones emocionales, la estabilidad psíquica y el equilibrio y maduración personales de los miembros de una sociedad.

La familia es uno de los más importantes y cruciales contextos en que se reproduce el desarrollo humano (Rodrigo y Palacios 1998). Sin embargo podemos apreciar en nuestra sociedad, que la familia está en crisis, lo cual lo señalamos en base a las estadísticas presentadas en una comparación de los resultados de las últimas Encuestas Demográficas y de Salud Nacional donde se indica que en la última década (2000 - 2010) los divorcios y separaciones se incrementaron en un 51,52%. Este problema de crisis familiar nos permite inferir que los niveles de ansiedad ante los exámenes y las creencias irracionales que presentan los estudiantes se vería incrementado por estas circunstancias, sin embargo no se ha podido encontrar estudios que confirmarían ello, menos aun si consideramos a la familia en sus diferentes tipos, y si determinado tipo de familia influenciarían para la mayor o menor incidencia de los niveles de ansiedad y las creencias irracionales, ya sea si el estudiante proviene de familias nucleares, monoparentales, reconstituidas o extensas . Ello es un motivo más para justificar la importancia que cumple el rol de la familia en la mayor o menor presencia de los niveles de ansiedad y creencias irracionales en los estudiantes de estas características. Por lo cual se considera de mucha importancia la necesidad de investigar el presente tema para así tener mejores herramientas de afrontamiento para las situaciones que presentan los estudiantes universitarios, en este caso la ansiedad ante los exámenes y las creencias irracionales, y poder hacer más productiva su desarrollo académico en sus años de formación.

1.2 Formulación del Problema

Sobre las bases de las consideraciones señaladas líneas arriba nos planteamos la siguiente interrogante:

¿Cuál es la relación entre la ansiedad ante los exámenes y las creencias irracionales según el tipo de familia en estudiantes del primer año de psicología de una universidad privada de Lima?

1.3 Justificación del estudio:

El presente trabajo de investigación va a permitir a nivel teórico, conocer la relación existente entre la ansiedad ante los exámenes y las creencias irracionales que presentan los estudiantes materia de investigación en relación al tipo de familia a las cuales pertenecen, además de ser una base para futuras investigaciones que estén vinculadas al tema.

A un nivel práctico, este trabajo va a permitir precisar con mayor fineza los factores que van a interferir en el adecuado desenvolvimiento de los estudiantes y nos va a dar las herramientas para el desarrollo de programas para estudiantes que presenten problemas de ansiedad y creencias irracionales, todo ello en función al tipo de familia al cual pertenecen para lograr con ello un mejor rendimiento académico.

Al determinar esta relación se podrá orientar adecuadamente a los estudiantes a través de diferentes programas de intervención, de forma más personalizada en función a los resultados obtenidos. Tal como lo hace el aporte de Velásquez (2002) quien desarrollo una investigación de la relación existente entre las creencias irracionales y la ansiedad en universitarios,

aportando en este caso al diseño de programas para la ansiedad desde el enfoque cognitivo.

Por ello consideramos importante la necesidad de estudiar la relación existente entre la ansiedad ante los exámenes, las creencias irracionales y el tipo de familia para el diseño de los respectivos programas de intervención.

1.4 Limitaciones de la Investigación.

Las principales limitaciones del presente trabajo de investigación están referidas como lo señala Sánchez y Cols (1999) citado en Velásquez (2002) al tipo de muestreo, ya que con este no se podría generalizar a toda la población estudiantil de nuestra ciudad. El tipo de muestreo es intencional y la población que se va a estudiar es una población con características intelectuales distintas a lo común que no permita fácilmente realizar las comparaciones deseadas, pero si permite aproximarnos a la realidad universitaria desde un contexto de las universidades privadas, en este caso, de la ciudad de Lima.

Asimismo, se va a tratar de manejar y controlar aquellas variables que podrían estar perjudicando los resultados obtenidos y dentro del margen de lo posible de minimizar los errores que perjudiquen o invaliden las conclusiones a obtenerse.

Otra limitación está relacionada a que no se han podido encontrar instrumentos estandarizados para nuestro medio, principalmente en lo que respecta a la variable creencias irracionales.

1.5 Objetivos:

OBJETIVO GENERAL:

Conocer la relación existente entre la ansiedad ante los exámenes y las creencias irracionales según el tipo de familia en los estudiantes del primer año de psicología de una universidad privada de Lima.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

1. Identificar y describir el nivel de ansiedad ante los exámenes que presentan los estudiantes del primer año de Psicología de una universidad privada de Lima.
2. Identificar y describir las creencias irracionales que presentan los estudiantes del primer año de Psicología de una universidad privada de Lima.
3. Identificar y describir los tipos de familia a las cuales pertenecen los estudiantes del primer año de Psicología de una universidad privada de Lima.
4. Determinar la relación existente entre la ansiedad ante los exámenes y las creencias irracionales en los estudiantes del primer año de Psicología de una universidad privada de Lima.
5. Establecer la relación existente entre la ansiedad ante los exámenes y el tipo de familia en los estudiantes del primer año de Psicología de una universidad privada de Lima.

6. Determinar la relación existente entre las creencias irracionales y el tipo de familia en los estudiantes del primer año de Psicología de una universidad privada de Lima.
7. Establecer la relación existente entre las creencias irracionales y las sub escalas emocionalidad y preocupación en los estudiantes del primer año de Psicología de una universidad privada de Lima.
8. Determinar la existencia de diferencias significativas de la ansiedad ante los exámenes según el sexo en los estudiantes del primer año de Psicología de una universidad privada de Lima.
9. Determinar la existencia de diferencias significativas de las creencias irracionales según el sexo en los estudiantes del primer año de Psicología de una universidad privada de Lima.

CAPITULO II

MARCO TEORICO

2.1 Antecedentes del estudio

Respecto a las variables de investigación, se han encontrado los siguientes antecedentes nacionales e internacionales:

Quintana (1998) realizó un estudio dirigido a identificar los factores que explicarían la ansiedad experimentada frente a los exámenes y modos de afrontamiento del estrés en una muestra de 236 adolescentes de ambos sexos (la cual al final, al realizarse la selección de la muestra esta se redujo a 46 varones y 51 mujeres), estudiantes de una academia pre-universitaria, cuyas edades fluctuaban entre los 16 y 18 años. Para medir las variables ansiedad frente a los exámenes y modos de afrontamiento al estrés fueron utilizados la escala ansiedad-estado del IDARE aplicada la noche del día anterior al examen y la prueba de Lazarus, adaptada por Carver, sobre modos de afrontamiento al estrés. También fueron utilizadas la escala de autoevaluación sobre exámenes (IDASE) de Bauermeister, Collazo y Spielberger (1982) para medir la ansiedad-rasgo frente a los exámenes, la prueba de figuras ocultas de Witkin, Oltman, Raskin y Karp para medir el estilo cognitivo dependencia-independencia de campo y la escala abreviada de control externo-interno de Rotter para evaluar el estilo de orientación personal locus de control interno-externo. Además de ello, la variable evaluación cognitiva del examen fue medida por un cuestionario elaborado ad hoc para ese estudio y la variable etapas del proceso de estrés fue estimada observando el comportamiento de la variable modos de afrontamiento del estrés tanto en la etapa previa al examen como después del examen. Los

resultados fueron: a) Existe una relación significativa entre el estrés experimentado frente al examen y la evaluación del examen como estresante; b) existen diferencias significativas en los modos de afrontamiento al estrés usados por los sujetos en la etapa previa del examen en comparación con los usados en la etapa posterior; es decir, los sujetos tienen la tendencia en promedio a no usar los modos de afrontamiento en la misma proporción en las etapas antes y después del examen; c) las variables modos de afrontamiento al estrés, evaluación cognitiva de éste como estresante y la ansiedad experimentada frente al mismo muestran una alta correlación, lo cual estaría indicando que las tres variables, a juicio del investigador, estarían altamente asociadas.

Enríquez (1998) citado en Reyes (2003) realizó una investigación que evaluó la relación entre el autoconcepto, la ansiedad ante los exámenes y el rendimiento académico, en una muestra de estudiantes de secundaria de un colegio nacional de La Molina. Para ello fueron administrados el Cuestionario de Autoconcepto Forma A (AFA) y el Inventario de Autoevaluación sobre Exámenes (IDASE) a 250 varones y 250 mujeres, alumnos del 1er al 5to grado de secundaria. Los resultados mostraron que existe correlación negativa muy significativa entre la ansiedad ante los exámenes y el rendimiento académico. También se comprobó que el auto concepto en los estudiantes varones fue significativamente más alto que el de las mujeres, quienes presentaron ansiedad ante los exámenes significativamente más alta que los varones.

Reyes (2003) realizó una investigación en donde evaluó la relación entre el rendimiento académico, la ansiedad ante los exámenes, los rasgos de

personalidad, el auto concepto y la asertividad en estudiantes del primer año de psicología de la UNMSM. En aquel estudio administro el Inventario de auto evaluación de la ansiedad sobre exámenes (IDASE) a una muestra de 62 estudiantes de ambos sexos del primer año de la facultad de Psicología. Dentro de la discusión de resultados, se considera que en relación a la ansiedad ante los exámenes de los estudiantes, predomina en ellos un nivel bajo de ansiedad (54.9%) es decir, más de la mitad de los evaluados no cuenta entre sus características con la predisposición a reaccionar con estados de ansiedad y preocupación frente a situaciones de evaluación.

Velásquez (2002) realizo una investigación respecto a las Creencias irracionales y ansiedad en ingresantes de la Universidad Nacional de Ingeniería, encontrando que las Creencia Irracionales y la Ansiedad Rasgo, presentan correlaciones positivas, que determinan una relación importante a investigar, estableciendo una posible existencia de causalidad y determinación de la ansiedad negativa por parte de las Creencias Irracionales, no sucede lo mismo con la Ansiedad Estado, que no logra correlaciones significativas. Las creencias irracionales No 06, 02 y 04 son las que obtienen mayores puntajes dentro de la muestra evaluada, a diferencia de las creencias No 10 y 03 que arrojan puntuaciones bajas. Las variables Edad, Facultad de Ingreso y sexo, no influyen significativamente en los resultados de las correlaciones encontradas entre las variables estudiadas.

Vila (2008) realizo una investigación acerca de las creencias irracionales y autoestima en estudiantes universitarios del primer año de estudios de una universidad privada de Lima. Llegando a varias conclusiones, entre ellas,

primero que existe correlación negativa e inversa significativa entre las creencias irracionales y autoestima en lo mencionados estudiantes universitarios. Segundo, que existe una correlación negativa e inversa significativa entre las creencias irracionales y los componentes “familia”, “social”, y “si mismo” de la autoestima. Las mujeres presentan mayor puntaje en el nivel de autoestima que los varones. Los varones y mujeres presentan similares puntajes en sus creencias irracionales sin presentar diferencias significativas.

Bardales (1994) citado en Vila (2008) realizo un estudio entre la autoestima, rendimiento académico y tipo de familia. Los resultado que encontró, muestran una relación altamente significativa y positiva entre la autoestima y los promedios de notas. Hallándose que los niños que viven con ambos padres tienen mayor autoestima general “si mismo” y “familia” que los niños que viven solo con un padre.

Torrejón (2011) desarrollo un investigación respecto a la ansiedad y afrontamiento en universitarios migrantes del primer ciclo de una universidad privada de Lima, la cual comparo con estudiantes no migrantes, en la cual encontró que no se encontraron diferencias significativas, en la ansiedad rasgo y estado entre el grupo de migrantes y el grupo de no migrantes.

En relación a la variable ansiedad rasgo, la ausencia de diferencias significativas en ambos grupos de estudiantes, se debería a que la procedencia de las personas no determina rasgos de personalidad en los individuos. En relación al sexo de los participantes migrantes, no se encontraron diferencias significativas en los niveles de ansiedad rasgo y

ansiedad estado. Respecto a la composición familiar, en el grupo de migrantes no se encontraron diferencias significativas en relación a la composición familiar actual, sin embargo, se encontró cierta tendencia a que aquellos que viven en su casa, con sus padres, presentan menores niveles de ansiedad rasgo y estado. Estos resultados podría sugerir que el hecho de migrar con la familia nuclear, reduce el impacto del cambio pues la continuidad de la cercanía familiar, supervisión y cuidado probablemente brindan mayor seguridad en los estudiantes migrantes. Ello revelaría la importancia que se les otorga a los padres y a la familia en sí como fuente de soporte instrumental y emocional en la cultura peruana. En este caso, las redes sociales y familiares de los estudiantes, estarían interviniendo como un rol fundamental de soporte.

Tang (2011) realizó una investigación sobre las creencias irracionales en adolescentes infractores privados de libertad, en los resultados que encontró indica que las creencias más altas en los adolescentes infractores son “se debe sentir miedo o ansiedad ante cualquier cosa desconocida, incierta o potencialmente peligroso”, “debe ser indefectible competente y casi perfecto en todo lo que emprende” y “se necesita contar con algo más grande y más fuerte que uno mismo”.

Rosario y Núñez (2008) de la universidad de Oviedo y La Coruña, analizaron las relaciones entre la ansiedad ante los exámenes y las variables familiares. Encontraron que existe cierta relación entre ambas variables además es posible concluir subrayando la importancia de una intervención preventiva de la ansiedad ante los exámenes, tanto desde el contexto escolar como familiar.

Viñas y Caparrós (2000) de la universidad de Girona, España (citado en Reyes 2003) realizaron un estudio con el objetivo de analizar la posible relación entre las estrategias utilizadas por 120 estudiantes universitarios para afrontar la situación o periodo de exámenes y los síntomas somáticos auto informados. Los resultados obtenidos son coincidentes con los datos correspondientes a otros estudios, en los que se observa que las estrategias de afrontamiento focalizadas en el problema (afrontamiento activo de la situación) están relacionadas con un mayor bienestar físico. Por el contrario, aquellos sujetos que preferentemente utilizan estrategias paliativas, como es el afrontamiento centrado en las emociones, o el escape conductual o cognitivo, manifestaban un mayor malestar.

Grandis (2009) realizó un trabajo de investigación acerca de la evaluación de la ansiedad frente a los exámenes en la universidad de Córdoba, Argentina. En la mencionada investigación encontró que la ansiedad en el ámbito universitario es alta, ya que, se comprobó que los niveles medios y altos de ansiedad frente a los exámenes es un fenómeno de elevada asiduidad en los alumnos estudiados con las consecuencias negativas en la salud mental que ello implica.

Monzón (2013) realizó un trabajo de investigación acerca de la prevalencia de los niveles de ansiedad en alumnos de la universidad Abierta Interamericana y su relación con factores sociodemográficos y el rendimiento académico, en sus resultados se encontraron fuertemente relacionados los niveles severos y moderados de la ansiedad con respecto al género. Las mujeres presentaron

mayores niveles de ansiedad, no se observaron diferencias significativas entre las carreras y los niveles de ansiedad y tampoco en los factores sociodemográficos.

2.2 Marco teórico conceptual

2.2.1 Definición de Ansiedad

Son muchas las definiciones de ansiedad que se han dado en las diferentes investigaciones, antes de plantear aquella con la cual se va a trabajar, consideramos necesario partir de su definición etimológica.

La ansiedad es una palabra que proviene del latín anxietas, (angustia, aflicción) es una respuesta emocional o conjunto de respuestas que engloba: aspectos subjetivos o cognitivos de carácter displacentero, aspectos corporales o fisiológicos caracterizados por un alto grado de activación del sistema periférico, aspectos observables o motores que suelen implicar comportamientos poco ajustados y escasamente adaptativos.

Spielberger (1980) define la ansiedad como una reacción emocional desagradable producida por un estímulo externo que es considerado por el individuo como amenazador, produciendo cambios fisiológicos y conductuales.

Lazarus (1969) señala que el término ansiedad tiene dos significados. En primer lugar, se le conoce como una respuesta o una reacción a determinadas experiencias; es un estado de la persona que puede ser reconocido mediante aquello que ésta manifiesta, cómo actúa y a partir de los cambios psicológicos que están asociados con la misma. Por otro lado, la ansiedad se considera también como una variable interviniente en la medida que es un estado que se presenta como consecuencia de determinadas condiciones y que a su vez tiene determinadas consecuencias o efectos.

Navas (1989) define la ansiedad como un estado emocional, por lo tanto hay una mezcla de sentimientos, conductas y reacciones o sensaciones fisiológicas.

Piqueras, Martínez, Ramos, Rivero, García, y Oblitas (2008) definen la ansiedad como un desorden psicofisiológico que se experimenta ante la anticipación de una situación amenazante, sea ésta más o menos probable. La ansiedad es una sensación experimentada por todos, en mayor o menor medida, en diferentes momentos de la vida cotidiana. Cuando se da con niveles moderados, facilita el rendimiento, incrementa la motivación para actuar, anima a enfrentarse a una situación amenazadora, hace estudiar más para ese examen que preocupa, y mantiene alerta cuando se está hablando en público. En general, ayuda a enfrentarse a las situaciones. Pero si alcanza niveles exagerados, esta emoción normalmente útil puede dar lugar al resultado opuesto: impide enfrentarse a la situación, paraliza y trastorna la vida diaria.

David y Beck (2012) definen la ansiedad como un sistema complejo de respuesta conductual, fisiológica, afectiva y cognitiva (es decir, a modo de amenaza) que se activa al anticipar sucesos o circunstancias que se juzgan como muy aversivas porque se perciben como acontecimientos imprevisibles, incontrolables que potencialmente podrían amenazar los intereses vitales de un individuo.

Álvarez, Aguilar y Lorenzo (2012) señala que según la Teoría Tridimensional de la Ansiedad (Lang 1968) la reacción emocional de la ansiedad puede

observarse a un triple nivel: cognitivo subjetivo, haciendo referencia a la experiencia; fisiológico, haciendo referencia a los cambios corporales; y motor, haciendo referencia a las conductas claramente observables.

A nivel cognitivo, la ansiedad se manifiesta en sentimientos de malestar, preocupación, hipervigilancia, tensión, miedo, inseguridad, sensación de pérdida de control, dificultad para decidir, presencia de pensamientos negativos sobre uno mismo, pensamientos negativos sobre nuestra actuación ante los otros, temor a que se den cuenta de nuestras debilidades, dificultades para pensar, estudiar, concentrarse, percepción de fuertes cambios fisiológicos, entre otros.

A nivel fisiológico, la ansiedad se manifiesta a través de la activación de diferentes sistemas, principalmente el Sistema Nervioso Autónomo y el Sistema Nervioso Motor, aunque también se activan otros como el Sistema Nervioso Central, el Sistema Endocrino y el Sistema Inmune. De estos cambios o alteraciones los sujetos sólo perciben algunos como son el aumento en la frecuencia cardíaca (palpitaciones), el aumento en la frecuencia respiratoria, presencia de sudoración, tensión muscular, temblores musculares, dificultad respiratoria, sequedad de la boca, dificultad para tragar, sensaciones gástricas, entre otros. A su vez, estos cambios fisiológicos, pueden acarrear una serie de desórdenes psicofisiológicos transitorios, tales como dolores de cabeza, insomnio, náuseas, mareos, disfunción eréctil, contracturas musculares, disfunciones gástricas, etc.

A nivel motor, la ansiedad se manifiesta como: hiperactividad, movimientos repetitivos, dificultades para la comunicación (tartamudez), evitación de situaciones temidas, elevado consumo de alimentos o sustancias (como café

y/o tabaco), llanto, tensión en la expresión facial, quedarse en blanco, presencia de respuestas de evitación de la situación que produce la ansiedad.

Para el presente trabajo de investigación, vamos a considerar la definición que nos hace el enfoque cognitivista, en especial lo señalado por Albert Ellis.

Así, la teoría cognitivista considera la ansiedad como resultado de "cogniciones" patológicas". Se puede decir que el individuo "etiqueta" mentalmente la situación y la afronta con un estilo y conducta determinados (Ellis 2000).

2.2.2 Teoría ansiedad estado-rasgo

La teoría ansiedad rasgo y estado fue propuesta por Spielberger (citado en Casado 1994), quien sostiene que una adecuada teoría de la ansiedad debe distinguir conceptual y operativamente entre rasgo de ansiedad y estado de ansiedad, así como diferenciar entre estímulos condicionados que provocan el estado de ansiedad y las defensas para evitar dichos estados.

Según este autor, el estado de ansiedad se conceptualiza como un estado emocional transitorio o condición del organismo humano que varía en intensidad y fluctúa en el tiempo, es una condición subjetiva, caracterizada por la percepción consciente de sentimientos de tensión y aprensión y por una alta activación del sistema nervioso autónomo. Así, el nivel del estado de ansiedad dependerá, de la percepción del sujeto, es decir, de una variable meramente subjetiva y no del peligro objetivo que pueda representar la situación.

El rasgo es definido como las diferencias individuales relativamente estables en cuanto a la propensión a la ansiedad, es decir, las diferencias en la disposición para percibir estímulos situacionales como peligrosos o amenazantes y la tendencia a reaccionar ante ellos con estados de ansiedad.

Spielberger (citado en Casado 1994) resume su teoría en seis puntos:

- Las situaciones que sean valoradas por el individuo como amenazantes evocarán una ansiedad estado. A través de los mecanismos de feedback sensorial y cognitivo los niveles altos de ansiedad estado serán experimentados como displacenteros.
- La intensidad de la reacción de una ansiedad estado será proporcional a la cantidad de amenaza que esta situación posee para el individuo, la duración de una ansiedad estado dependerá de la persistencia del individuo en la interpretación de la situación como amenazante.
- La duración de un estado de ansiedad dependerá de la persistencia del individuo en la interpretación de la situación como amenazante.
- Los individuos con alto nivel en ansiedad rasgo percibirán las circunstancias que conlleven fracasos o amenazas para su autoestima como más amenazantes que las personas con bajo nivel en ansiedad rasgo.
- Las elevaciones en ansiedad estados pueden ser expresadas directamente en conductas, o pueden servir para iniciar defensas psicológicas que en el pasado fueron efectivas en la reducción de la ansiedad.

- Las situaciones estresantes ocurridas frecuentemente pueden causar en el individuo el desarrollo de respuestas específicas o mecanismos de defensa dirigidos a reducir o minimizar los estados de ansiedad.

Por tanto, según la Teoría Rasgo-Estado propuesta por Spielberger (1980), podemos hablar de los estados de ansiedad como un proceso temporal que comienza con la valoración, por parte del individuo de los estímulos, bien internos, bien externos, y sobre el que influirá el rasgo de ansiedad. Por ello, un individuo con marcado rasgo de ansiedad, que es la disposición biológica para la ansiedad, tenderá a valorar un gran número de situaciones como amenazantes. Una vez valorados los estímulos aparecen varios caminos posibles, en función de si dichos estímulos son o no valorados como amenazantes. Si los estímulos son valorados como no amenazantes no se llegará a dar reacción de ansiedad. En cambio, si los estímulos son valorados como amenazantes se dará un incremento en el estado de ansiedad, si bien el individuo podrá poner en marcha mecanismos (respuestas adaptativas que el individuo ha desarrollado al enfrentarse frecuentemente a situaciones o estímulos similares) para reducir y/o eliminar el estado de ansiedad.

2.2.3 Ansiedad ante los exámenes

Spielberger (1980) sostiene que vivimos en una era pendiente de los exámenes, así, para ser aceptados en la universidad un estudiante necesita tener muy buenas calificaciones, además de obtener buenos resultados en difíciles exámenes de admisión, por lo cual, según este autor, no es muy sorprendente que la ansiedad producida por las pruebas sea un problema común entre los estudiantes de secundaria y universitarios.

En base a los hallazgos realizados por este autor, Cannon (en Spielberger 1980) observo que la tensión producida por un examen parecía ocasionar los mismos cambios bioquímicos que había contemplado en las situaciones de lucha o escape de los animales en las angustias.

Luria (citado en Spielberger 1980) observo que la tensión a los exámenes produce fuertes reacciones emocionales en algunos estudiantes, en estudiantes inestables, quienes lo expresan con perturbaciones motoras y del lenguaje y que se alteran o desorganizan antes del examen o durante el.

En base a lo investigado por estos autores, fueron Spielberger y Vagg en la década de los 90's quienes propusieron el termino de ansiedad ante los exámenes retomando las teorías sobre la ansiedad desde una perspectiva de rasgo y estado.

Para Rosario (2008), la ansiedad ante los exámenes es un comportamiento muy frecuente, sobre todo entre la población escolar que afronta una presión social muy centrada en la obtención de un gran éxito académico.

Conde (citado en Álvarez, Aguilar y Lorenzo 2012) afirma que los alumnos al ser evaluados se sienten amenazados, por lo que pueden llegar a padecer ansiedad perjudicial, señala que la mayoría de los estudiantes perciben el momento del examen como algo amenazador y experimentan un incremento de su estado de ansiedad frente al mismo. En el caso particular se ha podido apreciar que el aumento de los niveles de ansiedad ante la cercanía de un examen de admisión o la llegada de los exámenes de fin de ciclo en el ámbito universitario, incide también en que se generen creencias irracionales los cuales van a repercutir negativamente en el desenvolvimiento académico.

Finalmente y según lo señalado por Spielberger (1980) son dos los componentes de la ansiedad, la Emocionalidad concerniente a lo fisiológico-afectivo e implica, sentimientos de displacer como nerviosismo y tensión y Preocupación, que es un elemento cognoscitivo constituido por pensamientos egocéntricos irrelevantes para la situación, orientados más a la persona que a la tarea por realizar. La preocupación afecta la atención y la emocionalidad conducen a errores y a la obstrucción de la memoria.

Concluyendo, considero que es necesario señalar lo manifestado por Reyes (2003) quien indica que la ansiedad ante los exámenes es una reacción emocional del alumno, generada por la cercanía de un examen, que se experimenta antes, durante y después de la situación de evaluación; la misma que trae como consecuencia en el sujeto, mientras éste estudia para (o rinde) la prueba, una distracción de su atención hacia pensamientos negativos recurrentes, que interfieren en una adecuada preparación para el examen o el desempeño en el mismo.

En este sentido, la ansiedad ante los exámenes puede definirse como una disposición individual para exhibir estados de ansiedad de forma más intensa y frecuente de lo habitual, con preocupaciones y pensamientos irrelevantes que interfieren con la atención, concentración y realización de exámenes (Spielberger & Vagg, 1995) citado en Villegas , Domínguez, Sotelo y Sotelo (2012).

2.2.4 Ansiedad según el DSM-V

Según el DSM-V la ansiedad ante los exámenes se encuadra dentro de los trastornos de la ansiedad generalizada, que se expresa como ansiedad y preocupación excesiva (anticipación aprensiva), que se produce durante más días de los que ha estado ausente durante un mínimo de seis meses, en relación con diversos sucesos o actividades (como en la actividad laboral o escolar).

2.2.5 Ansiedad según el CIE – 10

Según el CIE – 10 la ansiedad ante los exámenes se le ubica en las fobias específicas, las cuales son restringidas a situaciones muy específicas; aunque la situación desencadenante sea muy definida y concreta, su presencia puede producir pánico como en la agorafobia y en las fobias sociales.

2.2.6 Ansiedad en la Teoría Racional Emotiva Conductual (TREC)

La TREC considera que la ansiedad puede tener varias causas, estas pueden ser externas e internas. Las externas escapan de nuestro control y las internas la podemos ajustar y cambiar de manera útil, es decir las podemos mantener bajo nuestro control y se pueden ajustar correctamente en caso sean contraproducentes, estas causas internas son nuestras creencias, las cuales pueden ser racionales o irracionales.

Según Ellis (2000) la ansiedad es algo bueno que nos permite mantenernos vivos y preservar la especie humana. La ansiedad es un conjunto de sensaciones molestas y de tendencias a la acción que nos permiten darnos cuenta de que ocurren o pueden ocurrir hechos desagradables. Asimismo, señala que existe la ansiedad sana y ansiedad malsana. La ansiedad sana preserva la vida y conducen a buenos resultados, nos da el control de nuestras propias emociones y nos ayuda a manejar situaciones difíciles de forma eficiente. En cambio, la ansiedad malsana nos hace perder el control y afrontar mal los riesgos y problemas con los que nos encontramos.

La ansiedad sana, suele estar basada en miedos realistas o racionales, en cambio la ansiedad malsana se basan en miedos irrealistas o irracionales, los cuales nos van a llevar a fuertes estados de ansiedad, cuando realmente no hay peligro alguno o es de muy poca magnitud.

2.2.7 La teoría de Albert Ellis

La teoría de Albert Ellis es una teoría que busca diferenciarse de las demás que trataban de explicar cómo se forman las perturbaciones mentales, no se ponía énfasis en los acontecimientos pasados, procesos inconscientes y contingencias ambientales, sino que señala que las perturbaciones del ser humano se debían al papel que desempeñan las cogniciones, siendo más específicos las creencias que tienen las personas frente a los hechos generando actitudes y autoafirmaciones que hará que disminuya o aumente una perturbación emocional (Ellis, Mclenerney, DiGiseppe & Yeager citado en Vila 2008)

2.2.8 Definición de creencias

Ellis (2003) menciona que las creencias pueden ser ideas, pensamientos, autoafirmaciones, o imágenes determinantes primarias de las emociones, pudiendo ser las creencias hipótesis absolutistas o preferenciales, comprobadas o rechazadas, pero no hechos basados en observaciones objetivas. Las creencias son ideas que nos decimos a nosotros mismos que nos decimos en cualquier momento, dándonos cuenta de algunas y de otras no.

Estas creencias pueden hacernos sentir bien o mal. Podemos aprender a manejar nuestras creencias favoreciendo el sentirse mejor, tanto así que somos los que podemos decidir cómo pensar. Es aquí donde se puede distinguir dos tipos de creencias: cuando se hacen presentes emociones inapropiadas es porque esta precedidas por creencias irracionales; mientras

que, cuando se hacen presentes emociones apropiadas, son precedidas por creencias racionales.

Consideramos necesario también señalar la postura de Stalnaker, (en Wilson y Keil, 2002) respecto a que las creencias vendría a ser actitudes proposicionales, estas representan el mundo como siendo de cierta manera y el contenido de la actitud es lo que determina la manera en que el mundo es representado. Las proposiciones han de ser objetos cuyas condiciones de verdad tienen que ser satisfechas para que un estado representacional con ese contenido pueda representar el mundo correctamente. De ello se podría deducir que si se cumple con este postulado, las creencias de este tipo vendrían a ser creencias racionales y si no se cumplieran, se plasmarían en creencias irracionales.

2.2.9 Creencias racionales

Las creencias racionales son pensamientos realistas, probables y verificables, el cual nos lleva a emociones realistas, basándonos en los hechos más que la opinión subjetiva o el pensamiento mágico.

Son creencias altamente proactivas y, aunque no le garanticen totalmente alcanzar sus metas, aumentara en gran medida sus probabilidades de que así sea. Por eso las llamamos creencias racionales: porque son útiles y generaran efectividad y productividad en usted. Ellis (2000 p. 52)

Las principales características de las creencias racionales son las siguientes:

- Está basado en la realidad.

- Contribuye a alcanzar nuestras metas y propósitos. Crea emociones que podemos controlar.
- Nos ayuda a comportarnos de la manera que nos facilita nuestras aspiraciones y supervivencia.

2.2.10 Creencias irracionales

Para Ellis (2000) las creencias irracionales se caracterizan por ser falsas, es decir, no coinciden con la realidad. Se expresan como demandas, necesidades o deberes. Llevan a emociones inadecuadas como por ejemplo la depresión y la ansiedad y no ayudan a conseguir los objetivos personales. Estas creencias irracionales son más dañinas que útiles. Tienden a ponerle tan ansioso que no puede actuar adecuadamente y, de hecho acaba provocando el fracaso y el rechazo. A menudo le ponen físicamente enfermo le debilitan.

El pánico provocado por las creencias irracionales interfiere en su funcionamiento intelectual y dificulta su capacidad de planificar y poner en marcha los esquemas necesarios para obtener el logro (Ellis 2000 p 53)

Características de las creencias irracionales

1. Distorsionan la realidad.
2. Nos bloquea en la consecución de nuestros objetivos.
3. Nos crea emociones extremas que son persistentes, indeseables, de inadecuación o auto sabotadoras que nos provocan distrés o nos inmovilizan.
4. Nos llevan a conductas que nos hacen daño a nosotros mismos, a los demás y a nuestra vida en general.

5. Son dogmáticas, absolutistas, expresada con demandas, en vez de preferencias o deseos.

Así, en el test de creencias irracionales de Ellis se señala la lista de diez creencias irracionales y la explicación auto delimitadora de cada uno.

1. "Para un adulto es absolutamente necesario tener el cariño y la aprobación de sus semejantes, familia, amigos".

Es imposible gustar a todas las personas que nos rodean. Incluso aquellas personas a las que gustamos básicamente y nos aprueban, discreparán en algunas de nuestras conductas y cualidades.

2. "Debo ser indefectiblemente competente y casi perfecto en todo lo que emprendo".

Los resultados de la creencia de que uno ha de ser perfecto son: los auto-reproches ante el fallo inevitable, disminución de la autoestima, aplicación de patrones perfeccionistas y paralización y miedo al intentar cualquier cosa. No puedo ser siempre perfecto, deseo darme permiso para equivocarme.

3. "Ciertas personas son malas, viles y perversas y deberían ser castigadas".

Una posición más real es pensar que tales personas se comportan de modo antisocial e inapropiado, Quizá se deba a que tienen problemas, son ignorantes o neuróticas y lo que deberían hacer es intentar cambiar su conducta.

4. "Es horrible cuando las cosas no van como a uno le gustaría que fueran".

Tan pronto como el globo se deshinch, empieza el diálogo interno "¿Por qué me pasa esto a mí? No puedo soportarlo. Es horrible, todo es un asco",

Cualquier inconveniente, problema o fallo que aparezca en su camino se interpreta de este modo. El resultado es una profunda irritación e intenso estrés.

5. "Los acontecimientos externos son la causa de la mayoría de las desgracias de la humanidad" la gente simplemente reacciona según cómo los acontecimientos inciden en sus emociones".

Atribuir la falta de felicidad a los acontecimientos es una forma de evitar enfrentarse con la realidad. Las propias interpretaciones de los hechos son las que causan la infelicidad. Mientras que poseemos un control limitado sobre las acciones de los demás, disponemos de un gran control de nuestras emociones y acciones.

6. "Se debe sentir miedo o ansiedad ante cualquier cosa desconocida, incierta o potencialmente peligrosa".

Desarrollar miedo o ansiedad ante lo incierto hace la desaparición más difícil y aumenta el estrés; por el contrario, reservar las respuestas de miedo al peligro real permite disfrutar de lo incierto como una experiencia nueva y estimulante.

7. "Es más fácil evitar los problemas y responsabilidades de la vida que hacerles frente".

Esta creencia es la base para eludir las responsabilidades y no controlar nuestra vida. Por ello debo de enfrentar mi problema, si lo pospongo o lo dejo para otra persona el problema se hará mayor.

8. "Se necesita contar con algo más grande y más fuerte que uno mismo".

Esta creencia se convierte en una trampa psicológica en la que sus opiniones y conocimientos quedan atrapados por la dependencia desarrollada hacia una autoridad superior.

9. “El pasado tiene gran influencia en la determinación del presente”.

Sólo porque una vez algo le afectó de forma importante no significa que deba continuar con las conductas que desarrolló en esta situación primera. Esas formas y modelo de conducta son sólo decisiones tomadas tantas veces que se han hecho casi automáticas. Debe averiguar cuáles son y empezar a cambiarlas ahora mismo. Hay que aprender de las experiencias pasadas, pero no debemos permanecer atados a ellas indefinidamente.

10. “La felicidad aumenta con la inactividad, la pasividad y el ocio indefinido”.

La relajación absoluta puede formar parte momentánea de la felicidad, pero existen más formas de Felicidad: el trabajo bien realizado, el esfuerzo por conseguir los propios objetivos.

2.2.11 Que es la Terapia Racional Emotiva Conductual (TREC)

La TREC fue practicada por primera vez por Albert Ellis en 1955, luego de ver la ineficacia del psicoanálisis en desarrollar técnicas más racionales y más claramente eficaces (Ellis 1981), sin embargo recién la dio a conocer al mundo el 31 de Agosto de 1956 en la cual pronuncio un discurso en la Asociación Psicológica Americana en Chicago.

Definición:

La TREC se desarrolló como una forma pionera de terapia cognitivo-conductual, se basa en la suposición de que la supervivencia y la felicidad son de gran valor para mucha gente y de que estos valores pueden alcanzarse e intensificarse apreciablemente utilizando un pensamiento científico, flexible, dogmático y riguroso. Ellis (1990 p 41)

Es una terapia de autoayuda, básicamente la propuesta de la TREC es que pensamientos, sentimientos y conductas actúan como de forma integrada en el individuo, y que la perturbación emocional proviene, no de los hechos en sí, sino de la evaluación que hacemos de esos hechos, según los estamos percibiendo. Por lo tanto, si ocurre algo que no nos gusta y por lo tanto lo evaluamos como malo (cognición), nos sentiremos mal al respecto, ya sea enojados/as, o tristes (sentimientos) y haremos algo al respecto, llorar o evitar la situación (conducta). (Ellis 2000)

Los A-B-C-D-E de la TREC

Para Ellis todo lo que las personas hacen comporta importantes elementos aprendidos. Tenemos una tendencia innata (biológica) pero aprendemos con las enseñanzas de los demás y nuestra propia experiencia. Así la herencia biológica y las tendencias a aprender por nosotros mismos y por los demás se combinan para hacernos seres humanos y para proporcionarnos nuestros fines y satisfacciones principales, tales como nuestras necesidades básicas de permanecer vivos y haciendo que estemos felices y satisfechos de muchas maneras mientras vivimos. A causa de nuestras tendencias innatas y

adquiridas, nosotros en gran manera controlamos nuestros propios destinos y especialmente los emocionales y lo hacemos así por nuestros valores básicos y creencias (Ellis 1981)

Según Camerini (citado en Vila 2008) el modelo ABCDE se expresa de la siguiente forma:

“A”: representa un acontecimiento activador, suceso o situación, interno o externo, como un pensamiento, imagen, fantasía, conducta, sensación, emoción, etc.

“B”: representa el sistema de creencias, pudiendo incluir a todo el contenido del sistema cognitivo, como pensamientos, recuerdos, imágenes, supuestos, inferencias, atribuciones, normas, valores, esquemas filosofía de vida, etc.

“C”: representa la consecuencia de la situación “A”, pueden ser de tipo emotivo, cognitivo o conductual. Respecto a las “C” la TREC distingue que hay reacciones que nos sirven o nos alejan de nuestras metas, siendo las apropiadas llamadas “funcionales” o “no perturbadoras”, y las inapropiadas “disfuncionales”, “perturbadas” o “auto-saboteadoras”.

“D”: el terapeuta debe disputar las creencias irracionales, para que el cliente pueda disfrutar de los efectos psicológicos positivos.

“E”: luego de una correcta reestructuración cognitiva, se cambia las creencias irracionales a un pensamiento más racional lo cual nos harán sentirnos mejor con nosotros mismos, ya que estas provendrán de creencias racionales.

Lo señalado se puede colocar en el esquema **A-B-C-E** de la forma siguiente según un ejemplo señalado por Ellis (2003):

A (experiencia activadora o acontecimiento activador) ocurre algo:

Tienes un buen empleo y quedas despedido.

B (creencia sobre A)

Ojala no me hubiera ocurrido esto. Me gustaba el empleo que tenía, y porque me gustaba no quería perderlo y porque no lo quería perder, considero su pérdida como mala, desafortunada o perjudicial.

C (consecuencia emocional o conductual)

Me siento deprimido por la pérdida del empleo y tiendes a mantenerte en casa la mayor parte del tiempo y evitas salir a buscar otro empleo.

D (debate de las creencias irracionales)

Admito lo que ocurrió, lo cual puede ocurrir a otras personas. Si bien me gustaba el empleo, podría conseguir otro igual o mejor. Por ello su pérdida no es tan mala o perjudicial.

E (reestructuración cognitiva)

Ya no tengo depresión, pero tristeza aun. Sin ansiedad, aunque afectado aun por no tener empleo. Ya no evito buscar uno, me armo de coraje y positivamente busco otro empleo.

Erróneamente se tiende a pensar que **A** causa **C**, sin embargo podemos observar que **C** no provenía de **A** sino de **B**, de la creencia sobre **A**, la creencia clara y evidente “me gustaba el empleo que tenía; y porque me gustaba, no quería perderlo; y porque no lo quería perder, considero su pérdida como mala, desafortunada o perjudicial”. Al ir a **D** se debate las creencias, lo cual se puede realizar, si es necesario, con el terapeuta. En **E** se logra la reestructuración cognitiva, con lo cual se supera la depresión y ansiedad presentados. Llegando al final el proceso de la TREC.

Principios prácticos de la TREC

Según Ellis, y Grieger (citado en Vila 2008) proponen reglas aplicativas que se practican en la TREC, estas son:

- a. El objetivo de la TREC es que los clientes, al terminar la terapia, sean capaces de elegir con libertad sus propias emociones, conductas y estilo de vida, sin restricciones físicas, sociales o económicas; y con un método de auto-observación y de cambio personal que les ayude a mantener sus ganancias en el futuro.
- b. Tener en consideración que no todas las emociones desagradables no tienen que ser disfuncionales; así como tampoco, todas las emociones agradables son funcionales. La TREC no promueve el llamado “pensamiento positivo”, sino más bien los pensamientos, emociones y conductas realistas que están en consonancia con los eventos y circunstancias de las experiencias individuales.
- c. No existe un único camino para practicar la TREC, que tiene un eclecticismo selectivo. Aunque mayormente utiliza técnicas propias,

también toma prestadas algunas de otras corrientes y permite a los practicantes utilizar su imaginación.

- d. La TREC tiene un fin educativo, ya que busca que los clientes aprendan la terapia y la utilicen ellos mismos. El terapeuta facilita el entrenamiento y los clientes lo practican.
- e. La relación paciente-terapeuta es importante pero no se sobre enfatiza. El terapeuta muestra empatía, aceptación incondicional y motivación; pero se cuida de actividades que puedan generar dependencia.
- f. La TREC es una terapia breve y de tiempo limitado. Normalmente se desarrolla entre cinco y treinta sesiones cubriendo entre uno y ocho meses. El paso de la terapia es vivaz. Se emplea el mínimo de tiempo en adquirir la información histórica y profunda; es una terapia orientada a la tarea y pone su foco en la resolución de problemas del presente.
- g. La TREC tiende a ser humanista, anti moralista y científica. Los seres humanos son considerados como los árbitros de lo que es bueno o malo para ellos. La conducta es apreciada como funcional o disfuncional, mas no así como buena o mala. La TREC está basada en investigaciones y principios de la lógica y el empirismo, así como en la visión científica y no en formas “mágicas” de pensamiento.
- h. Se pone énfasis en el profundo y básico cambio del sistema de creencias subyacentes del cliente, más que la simple eliminación de los síntomas presentes. El cliente queda provisto de las técnicas de autoayuda que le capacitan para afrontar los problemas a largo plazo.

2.2.12 Familia

La familia:

Es un conjunto de personas que conviven bajo el mismo techo, organizadas en roles fijos (padre, madre, hermanos, etc.) con vínculos consanguíneos o no, con un modo de existencia económico y social comunes, con sentimientos afectivos que los unen y aglutinan.

Naturalmente pasa por el nacimiento, luego crecimiento, multiplicación, decadencia y trascendencia. A este proceso se le denomina ciclo vital de vida familiar. Tiene además una finalidad: generar nuevos individuos a la sociedad (Instituto Interamericano del Niño, OEA)

La familia a través de la historia ha pasado por diferentes transformaciones, ello según la UNICEF (2014), quien señala que el conjunto de transformaciones que ha experimentado la familia en el mundo occidental constituye una de las manifestaciones más importantes del cambio social contemporáneo. En pocas décadas, el modelo de familia afianzado en la inmediata posguerra, ampliamente difundido bajo el rótulo de “familia nuclear”, fue cediendo espacio a una creciente diversidad de formas y estilos de vida familiares. A consecuencia de los cambios ocurridos en la formación y disolución de las familias y en la inserción laboral de las mujeres, las bases del modelo “parsoniano” fueron seriamente cuestionadas, tornando inviable la existencia de un modelo único de familia. Al lado de la familia nuclear “tradicional”, comenzaron a cobrar relevancia numérica y social, las familias monoparentales y las familias “reconstituidas o ensambladas”. Paralelamente la creciente desinstitucionalización de la familia implicó que los vínculos

familiares “de facto” le ganaran terreno a los lazos legales. Estas transformaciones se iniciaron en Europa y Estados Unidos a mediados de la década del sesenta e inicios de los años setenta, extendiéndose a la gran mayoría de los países occidentales en los últimos años del siglo XX. (UNICEF 2014)

Sin embargo, se puede afirmar que la familia es un instituto natural fundamental de la sociedad, según lo plantea nuestra constitución vigente (1993), asimismo la OMS (2003) define familia como "los miembros del hogar emparentados entre sí, hasta un grado determinado por sangre, adopción y matrimonio", en otro aparte menciona: "La familia es el grupo primario de pertenencia de los individuos".

La Convención sobre los derechos del Niño otorga a la familia el carácter de medio natural y la define como un grupo fundamental de la sociedad para el crecimiento y el bienestar de todos sus miembros, y en particular de los niños. Asimismo, aboga por el reconocimiento y la aceptación de las diversas configuraciones y estructuras familiares asumiéndolas como aptas y capacitadas para la crianza y constitución de la identidad de los niños (UNICEF 2003)

Se destacan la interacción y el orden a una finalidad. Si se toma como referente teórico a la teoría general de sistemas, con la concepción de Von Bertalanffy, se caracteriza al sistema por un estado estable, dinámico, que permite un cambio constante de componentes mediante asimilación y desasimilación (Instituto Interamericano del Niño, OEA)

Es necesario destacar lo señalado por Montero (1992) al referir que la familia constituye un campo clave para comprensión del funcionamiento de la sociedad. Cuando un ser humano nace, comienza en el seno de la familia a aprender las normas del comportamiento que se consideran adecuadas, buenas o morales; así desde pequeños se les enseñan las creencias religiosas y se les infunde una escala de valores determinados y una serie de normas de conducta. Se socializa de este modo al nuevo miembro haciéndose apto para la vida en sociedad a la que pertenece “de acuerdo con sus diversas etapas de desarrollo, hasta que alcanza madurez biológica y social, por lo que el individuo se encuentra preparado para formar él mismo su propia familia y recomenzar el ciclo que nutre la vida social” (Montero 1992) citado en Oliva y Villa (2014)

Así, según Oliva y Villa (2014) en la actualidad el concepto de familia presenta una transformación sustancial en atención a los nuevos modelos sociales en que ésta se desarrolla, ya no se considera integrada exclusivamente por los parientes y los cónyuges como tradicionalmente se les identificaba, es decir, vinculada por matrimonio y relaciones parentales; ahora y en atención a la dinámica social, se contemplan otras formas de relaciones humanas donde los miembros que la integran se encuentran vinculados por lazos de afecto, de respeto, de convivencia y de solidaridad.

Consideramos necesario además señalar los conceptos de familia desde las diferentes disciplinas, según lo indica el mencionado autor en la investigación realizada “hacia un concepto interdisciplinario de la familia en la globalización” (Oliva y Villa 2014)

Concepto biológico de familia:

La Familia en este campo, según estos autores, implica la vida en común de dos individuos de la especie humana, de sexo distinto, unidos con el fin de reproducir, y por ende de conservar la especie a través del tiempo. Desde esta óptica, se puede observar a la familia como una agrupación humana de fines eminentemente biológicos, La familia como hecho biológico involucra a todos aquellos que, por el hecho de descender los unos de los otros, o de un progenitor común, generan entre sí lazos de sangre. (Oliva y Villa 2014)

Concepto Legal de la familia:

Desde la esfera legal, para los mencionados autores, la familia tiene una connotación que se encuentra supeditada a la normatividad misma y por el momento histórico en que se revise; el concepto de familia es dinámico y está en constante evolución. La definición legal de este término va a depender de la legislación de cada estado o país, y generalmente se encuentra ubicada en la constitución. Para algunos el concepto jurídico de familia solo la considera a partir de la pareja, sus descendientes y ascendientes y, cuando descienden del mismo progenitor, incluye a sus parientes colaterales hasta el cuarto grado. Así las cosas, el concepto jurídico de familia responde al grupo conformado por la pareja, sus ascendientes y descendientes, así como otras personas unidas por vínculos de sangre o matrimonio o sólo civiles, a los que el ordenamiento positivo impone deberes y otorga derechos jurídicos. (Oliva y Villa 2014)

Concepto Económico de la familia:

Oliva y Villa (2014) indican que para la economía, la familia se estudia más claramente al considerarla como una “pequeña fábrica”, constituye una institución que basa su existencia en la previsión de costos, gastos monetarios y de ingresos, que llevan a sus miembros, por ejemplo, a considerar a cada hijo como bienes de consumo o como generadores en presente de gastos de inversión que se proyectan como inversión a futuro, considerando correlativamente los ingresos que se han de percibir y la asistencia en la enfermedad y vejez. Por lo anterior se cree que en los países más desarrollados hay un más bajo índice de natalidad. Para la economía, la familia es entonces una unidad al tiempo que un subsistema económico, que fluye socialmente como elemento receptor, a su vez que emisor, de fuerzas, políticas y dinámicas productivas, que se modifican en contraste con los cambios históricos. Para Marx, según Oliva, posee una función e identidad socio-económica que se encuentra supeditada a su ubicación o estatus, esto es, a una distinción económica que obedece a la clase social a la que pertenece.

Concepto Sociológico de la familia

Asimismo para la sociología, la familia se constituye por una comunidad interhumana configurada al menos por tres miembros, “es un conjunto de personas que se encuentran unidos por lazos parentales. Estos lazos pueden ser de dos tipos: vínculos por afinidad, el matrimonio y de consanguinidad como ser la filiación entre padres e hijos”. (Oliva y Villa 2014)

Concepto Psicológico de la familia

Para la Psicología, terminan señalando ambos autores, la familia implica un cúmulo de relaciones familiares integradas en forma principalmente sistémica, por lo que es considerada un subsistema social que hace parte del macro sistema social denominado sociedad; esas relaciones son consideradas como un elemento fundamental en el proceso de desarrollo de la personalidad. De otro lado, se podría definir a la familia para la psicología como la unión de personas que comparten un proyecto vital de existencia en común que se supone duradero, en el que se generan fuertes sentimientos de pertenencia a dicho grupo, en el cual existe un compromiso personal entre sus miembros y se establecen intensas relaciones de intimidad, reciprocidad y dependencia. (Oliva y Villa 2014)

2.2.13 Composición familiar:

Consideramos que la composición familiar adecuada es clave para un apropiado desarrollo personal de los miembros que la integran, puesto que como lo señala Bruce (citado en Wilson y Keil, 2002) los principales sucesos vitales son estresantes, como lo son los problemas diarios en la familia y en el trabajo. El aislamiento social es estresante y el contacto social disminuye la respuesta fisiológica al estrés. De ahí la importancia del papel de la familia y de que esta tenga una adecuada composición familiar.

Respecto a la composición familiar según lo señalado por la UNICEF (2014), podemos dividir a la familia en los siguientes tipos; nuclear, extensa, monoparental y reconstituida, cada una de ellas con características diferentes.

a. Familia Nuclear

La familia nuclear fue un término desarrollado en el mundo occidental para designar el grupo de parientes conformado por los progenitores, usualmente padre, madre y sus hijos, los cuales pueden ser la descendencia biológica de la pareja o hijos adoptados por la familia.

La familia nuclear (dos adultos, hombre y mujer, con sus hijos) es la unidad principal de las sociedades (Oliva y Villa 2014)

Al respecto León (2006) señala que el sistema nuclear familiar se define como aislado, constituido a través del matrimonio por esposo y esposa e hijos aún no independientes y que como unidad familiar viven separados de sus familias de origen. La familia nuclear está conformada por el padre como jefe del hogar, la madre y los hijos, todos formando una unidad por medio de lazos primarios emocionales de amor y cariño. Esta familia, según lo señala la mencionada autora, se constituye como el tipo ideal, todos formando una unidad por medio de lazos primarios emocionales de amor y cariño.

Además Sánchez y Valdez (2011) señalan que existen varios estudios que relacionan la familia nuclear con mayor estabilidad emocional y una conducta más adecuada en los hijos (Wallerstein, 1983; Donoso y Villegas, 2000; Ram y Hou, 2003; Valdés y Sánchez, 2003; Valdés et al, 2010) mientras otro grupo de hallazgos refiere que los hijos que crecen en este tipo de familia presentan mejores resultados académicos (Wallerstein, 1983; White, Lynn y Rogers, 2000) citados por Sánchez y Valdez (2011). Señalan además que el hecho de crecer en una familia nuclear se asocia con ventajas para los niños, entre las que se hallan: a) mayores recursos económicos, pues se cuenta con los ingresos íntegros de ambos padres; b) incremento de la posibilidad para el ejercicio de una parentalidad más efectiva, debido a que pueden dividirse los

roles en el cuidado de los hijos, lo cual representa un aumento de la cantidad y la calidad del tiempo dedicado a ellos; c) apoyo mutuo ante las dificultades o los retos que la crianza implica; y d) mayor estabilidad emocional de ambos padres, ocasionado por el apoyo mutuo y afecto que se brindan.

a. Familia extensa

La familia extensa hace referencia al tipo de familia formada por padres e hijos que conviven con otros parientes consanguíneos o afines, en el mismo hogar. Puyana (2004) señala que los hogares extensos constituyen una modalidad de organización familiar que resuelve diversos problemas sociales a la población como son la sobrevivencia de los sectores de bajos ingresos golpeados por la crisis económica, la falta de oportunidades para las nuevas generaciones o las reducidas de coberturas del sistema de seguridad social. Por ello buena parte de la modalidad extensa obedece a circunstancias económicas. Señalando además que la modalidad extensa de hogar es también consecuencia de los embarazos de las jóvenes; cuando éstas presentan dificultades para organizar su función materna y ante el abandono de sus parejas, acuden a su familia de origen en búsqueda de apoyo para cumplirlas. Esta situación se agudiza en la medida que los y las jóvenes son drásticamente golpeados por el desempleo y los bajos ingresos.

Termina señalando que la mayoría se refiere a la familia extensa como un hogar poco agradable, pues prefieren la privacidad, entendida como la cohabitación con la familia nuclear. De forma que esta modalidad de familia constituye para sus integrantes con frecuencia, una forma de convivencia transitoria en contra de la voluntad de quienes la integran.

b. Familia monoparental

La familia monoparental está constituida por uno de los progenitores (padre o madre) y sus hijos; esto debido a diversas causas, porque el padre o la madre es soltera, viuda o divorciada.

Giraldes et al (1988) citado en Chuquimajo (2014), entienden por familia monoparental a toda agrupación familiar de hijos dependientes económicamente, de un solo progenitor con el cual conviven, y que es a la vez el que ostenta, sea de hecho o de derecho, la custodia sobre los mismos. Debido a que se toma como punto de referencia a la familia convencional (los dos progenitores y los hijos), las familias monoparentales adquieren connotaciones peyorativas como «familias incompletas», «familias rotas», «familias sin padre»

Rodríguez y Luengo (2003) y Valdés et al (2007) en Sánchez y Valdez (2011), sostienen que, a pesar de sus diferencias, este tipo de familia se caracteriza por: a) un solo progenitor en el hogar que vive solo con los hijos; b) presencia de uno o varios hijos en el hogar y c) dependencia económica de los hijos. Señalan además que varias investigaciones muestran que efectos negativos de este tipo de familia ocasionan dificultades en los progenitores, lo cual puede afectar el ejercicio de una paternidad efectiva por parte de los mismos. Así, por ejemplo, se ha encontrado que las madres que enfrentan la crianza de los hijos solas, a diferencia de las mujeres que viven con sus parejas, tienden a sufrir con mayor frecuencia desventajas socioeconómicas, mayores problemas de ansiedad y depresión, presentan un mayor nivel de estrés, mayores problemas con los hijos y perciben menor apoyo social y menores contactos con los amigos y la familia.

Si bien, se aprecia en estos diferentes estudios lo inadecuado que es la estructura dinámica de la familia monoparental, es necesario destacar los aportes de otros autores respecto a este tipo de familia.

Fuertes (1995) citado por Chan (2006) señala que la estructura monoparental no es necesariamente productora de niños con problemas, pues igual se presentan dificultades en las familias nucleares. Este autor indica que la conducta delictiva, por ejemplo, no sólo se genera en familias desestructuradas, como las monoparentales, sino que se circunscribe a todo tipo de hogares.

c. Familia reconstituida

Se considera una familia reconstituida aquella en la cual uno o ambos miembros de la actual pareja tienen uno o varios hijos de uniones anteriores, estando compuesta por el progenitor, padrastro o madrastra e hijo(s).

Estas familias, según lo señala Ponce (2004), resultan del divorcio, la separación, o la ruptura de la convivencia de hecho, la viudez y la constitución de nuevos vínculos.

Gorell Barnes Thompson, Daniel y Burchardt (1998) citado en Espinar et al (2003), señalan que existe un cierto acuerdo en definir a la familia reconstituida como una estructura familiar en la que al menos uno de los miembros de la pareja aporta algún hijo fruto de una relación previa. Según varios estudios, este tipo de familia por el tipo de dinámica familiar, manifiestan altos niveles de estrés y menos satisfacción general con las relaciones familiares. Los padrastros y madrastras que formen parte de una familia reconstituida compleja presentarán mayores niveles de tensión asociado al/los rol/es y un peor ajuste marital.

Este tipo de familia, son mucho más complejas, donde más personas se encuentran involucradas en la convivencia y en la toma de decisiones, pero además, con el agravante de haber transitado un período de pérdidas y cambios, que les significó la separación de su anterior familia. Gonzales y Gonzales (2005) señalan que en este tipo de familia hay menos cohesión familiar, donde las emociones y las transiciones por las diferentes etapas del ciclo vital son más intensas.

2.2.14 Creencias familiares

Todos los integrantes de una familia tienen creencias, estas están presentes y nos van a permitir comprender la dinámica de una familia. Así, Rollan (2000) citado por Chan (2006) considera que estas creencias determinarán la interpretación de los hechos y el comportamiento de su entorno. De ahí, la importancia de conocer las creencias de sus integrantes, si son creencias racionales es muy seguro que nos expresara una dinámica familiar saludable. Más si presentan creencias irracionales, podría explicar el inadecuado funcionamiento familiar.

Al respecto es necesario indicar lo que señala Dallos (1996) citado por Chan (2006), quien plantea que la familia comparte pautas en la conformación de su sistema de creencias al desarrollar una comprensión compartida de la realidad y al definir análogamente patrones de conducta. Los sistemas de creencias desempeñan un papel fundamental en la configuración de la capacidad de respuesta y adaptación de una familia. Desde esta perspectiva, la gente genera explicaciones y significados para dar sentido a lo que le acontece (Rolland 2000) citado por Chan (2006).

2.2.15 Funcionalidad familiar

Se entiende por funcionalidad familiar a la capacidad de la familia para enfrentar las crisis, valorar la forma en que se permiten las expresiones de afecto, el crecimiento de sus miembros y la interacción de estos sobre la base del respeto, la autonomía y el espacio del otro, es decir, de una dinámica familiar adecuada. Todo basado en tres dimensiones centrales del comportamiento familiar: Cohesión familiar, adaptabilidad familiar y comunicación familiar. Polaino – Lorente y Martínez 1998 citado por Camacho (2002)

Así, un funcionamiento familiar adecuado va a permitir a la familia cumplir con sus objetivos y funciones, entre las cuales se encuentran la satisfacción de las necesidades afectivas.

2.2.16 Disfuncionalidad familiar

En el caso opuesto de las familias disfuncionales, se considera que es una familia que por su condición de disfuncionalidad, no va a permitir que se cumplan los objetivos y funciones que tiene la familia.

Es una familia en donde no hay compromiso y apoyo mutuo, no existe respeto a la autonomía de sus miembros, no hay flexibilidad en la resolución de conflicto. Mora, Sánchez y Valdez (2012) citado por Villamarin (2015) indican que una familia disfuncional sería aquella en la que existe ausencia de estas características perjudicando el desarrollo de sus miembros.

Familias de este tipo no podrían enfrentar las crisis, la dinámica familiar será inadecuada y por ello el crecimiento adecuado de sus integrantes se verá afectado.

2.3 Definición de variables y conceptos

Ansiedad ante los exámenes: es la disposición individual para exhibir estados de ansiedad de forma más intensa y frecuente de lo habitual, con preocupaciones y pensamientos irrelevantes que interfieren con la atención, concentración y realización de exámenes (Spielberger & Vagg, 1995) citado en Villegas et al (2012)

Creencias Irracionales: son creencias que pueden ser ideas, pensamientos, autoafirmaciones, o imágenes determinantes primarias de las emociones, pudiendo ser las creencias hipótesis absolutistas o preferenciales, comprobadas o rechazadas, pero no hechos basados en observaciones objetivas. Estas creencias pueden hacernos sentir bien o mal. Podemos aprender a manejar nuestras creencias favoreciendo el sentirse mejor, tanto así que somos los que podemos decidir cómo pensar. Es aquí donde se puede distinguir dos tipos de creencias: cuando se hacen presentes emociones inapropiadas es porque esta precedidas por creencias irracionales; mientras que, cuando se hacen presentes emociones apropiadas, son precedidas por creencias racionales. Ellis (2003)

Familia: Es un conjunto de personas que conviven bajo el mismo techo, organizadas en roles fijos (padre, madre, hermanos, etc.) con vínculos consanguíneos o no, con un modo de existencia económico y social comunes, con sentimientos afectivos que los unen y aglutinan. Naturalmente pasa por el nacimiento, luego crecimiento, multiplicación, decadencia y trascendencia.

A este proceso se le denomina ciclo vital de vida familiar. Tiene además una finalidad: generar nuevos individuos a la sociedad (Instituto Interamericano del Niño, OEA)

2.4 Definiciones operacionales

Ansiedad ante los exámenes:

Se trata de una variable de tipo cuantitativa, tratada como categórica. Sus indicadores son los puntajes obtenidos por la muestra en el Inventario de Autoevaluación sobre exámenes (IDASE). Esta es una prueba que cuenta con 20 ítems o reactivos.

Creencias irracionales:

Es una variable de tipo cuantitativa. Sus indicadores son los puntajes obtenidos por el Inventario de Creencias Irracionales de Ellis. Este inventario está conformado por 100 ítems o reactivos.

Tipo de familia:

Es una variable de tipo cualitativa. Los indicadores de los tipos de familia; nuclear, monoparental, reconstituida y extensa se obtendrán de un encuesta sociodemográfica.

HIPOTESIS

2.5 Hipótesis general

Existe relación estadísticamente significativa entre la ansiedad ante los exámenes, las creencias irracionales y el tipo de familia en los estudiantes del primer año de psicología de una universidad privada de Lima.

2.6 Hipótesis específicas

H1: Existe relación estadísticamente significativa entre la ansiedad ante los exámenes y las creencias irracionales en los estudiantes del primer año de psicología de una universidad privada de Lima.

H2: Existe relación estadísticamente significativa entre las creencias irracionales y la sub escala emocionalidad en los estudiantes del primer año de psicología de una universidad privada de Lima.

H3: Existe relación estadísticamente significativa entre las creencias irracionales y la sub escala preocupación en los estudiantes del primer año de Psicología de una universidad privada de Lima.

H4: Existe diferencias estadísticamente significativa en la ansiedad ante los exámenes según el tipo de familia.

H5: Existe diferencias estadísticamente significativa en las creencias irracionales según el tipo de familia.

H6: Existe diferencias estadísticamente significativa en el puntaje de la ansiedad ante los exámenes en los estudiantes universitarios del primer año de estudio de la universidad privada según sexo.

H7: Existe diferencias estadísticamente significativas en puntaje de las creencias irracionales en los estudiantes universitarios del primer año de estudios de la universidad privada según el sexo.

III. METODOLOGIA

3.1 Tipo de estudio

Según las características de la muestra y al problema de la investigación, se trata de un estudio de tipo descriptivo, comparativo correlacional en vista que el estudio tiene como propósito medir el grado de relación que existe entre dos o más conceptos o variables, y esto se ajusta a la definición brindada por Hernández, Fernández y Baptista (1991), acerca de los estudios correlacionales.

3.2 Diseño de investigación

El diseño de la investigación es No Experimental, ya que no existe manipulación activa de alguna variable. Además, se trata de un diseño transaccional transversal, ya que se busca establecer la relación de variables medidas en una muestra en un único momento del tiempo (Hernández, Fernández y Baptista 1991).

3.3 Población de estudio

La población a estudiar son los estudiantes universitarios de ambos sexos del primer año de una universidad privada de Lima.

3.4 Muestra

La muestra está constituida por los estudiantes universitarios de ambos sexos del primer año de estudios de la facultad de Psicología de una universidad privada de Lima.

3.5 Diseño muestral

El diseño de investigación es intencional porque se va a trabajar con todos los estudiantes del primer año de la facultad de Psicología de una universidad privada de Lima.

En cuanto al sexo (Tabla 1) se puede apreciar que el 22% de la muestra son varones y el 78% son mujeres, siendo la muestra de mujeres en la población de esta investigación la más representativa.

Tabla 1.

Composición de la muestra según sexo

| | Frecuencia | % |
|-----------|------------|------|
| Masculino | 50 | 22 |
| Femenino | 180 | 78 |
| Total | 230 | 100% |
| N=230 | | |

En cuanto al tipo de familia (Tabla 2) se puede apreciar que el 47% de la muestra pertenece a un tipo de familia nuclear, 27% al tipo de familia monoparental, el 6% al tipo de familia reconstituida y el 20% al tipo de familia extensa, siendo en este caso el tipo de familia nuclear la más representativa.

Tabla 2.

Composición de la muestra según el tipo de familia

| Tipo de familia | Frecuencia | % |
|-----------------|------------|------|
| Nuclear | 109 | 47 |
| Monoparental | 63 | 27 |
| Reconstituida | 13 | 6 |
| Extensa | 45 | 20 |
| Total | 230 | 100% |
| N=230 | | |

Respecto a la edad (Tabla 3) se puede percibir que la muestra estuvo conformada por estudiantes universitarios cuyas edades fluctúan entre los 16 años y los 39 años.

Tabla 3.

Composición de la muestra según la edad

| Edad | Frecuencia | % |
|---------|------------|------|
| 16 años | 10 | 4,3 |
| 17 años | 54 | 23,5 |
| 18 años | 41 | 17,8 |
| 19 años | 36 | 15,7 |
| 20 años | 26 | 11,3 |
| 21 años | 19 | 8,3 |
| 22 años | 11 | 4,8 |
| 23 años | 7 | 3,0 |
| 24 años | 5 | 2,2 |
| 25 años | 8 | 3,5 |
| 26 años | 1 | 0,4 |
| 27 años | 2 | 0,9 |
| 28 años | 7 | 3,0 |
| 29 años | 1 | 0,4 |
| 35 años | 1 | 0,4 |
| 39 años | 1 | 0,4 |
| Total | 230 | 100% |

Con el rango de edades encontradas se creyó conveniente clasificar a la muestra según la etapa de vida en adolescentes y adultos tempranos. El rango de edad para los adolescentes (16 a 20 años) y para la adultez temprana (21 a 39). Por lo cual se puede afirmar que la muestra está conformada por un 73% de adolescentes y un 27% de adultos tempranos, siendo la muestra de adolescentes la más representativa (Tabla 4)

Tabla 4.

Composición de la muestra según etapa de vida

| Etapa de vida | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje acumulado |
|------------------|------------|------------|----------------------|
| Adolescencia | 167 | 72,6 | 72,6 |
| Adultez temprana | 63 | 27,4 | 100,0 |
| Total | 230 | 100,0 | |

3.6 Relación entre variables

Las variables relacionadas son:

a. Ansiedad ante los exámenes. Se trata de una variable de tipo cuantitativa, tratada como categórica. Sus indicadores son los puntajes obtenidos por la muestra en el Inventario de Autoevaluación sobre exámenes (IDASE), contiene dos dimensiones:

- Emocionalidad está compuesta por los ítems 9, 11, 15 y 20
- Preocupación está compuesta por los ítems 6, 7, 16 y 17

b. Creencias irracionales: Es una variable de tipo cuantitativa. Sus indicadores son los puntajes obtenidos por el Inventario de Creencias Irracionales de Ellis.

Está compuesta por diez creencias irracionales:

1. Para un adulto es absolutamente necesario tener el cariño y la aprobación de sus semejantes, familias y amigos.
2. Debe ser indefectible competente y casi perfecto en todo lo que emprende.

3. Ciertas personas son malas, viles y perversas y deberían ser castigadas.
4. Es horrible cuando las cosas no van como uno quisiera que fueran.
5. Los acontecimientos externos son la causa de la mayoría de las desgracias de la humanidad; la gente simplemente reacciona según cómo los acontecimientos inciden sobre sus emociones.
6. Se debe sentir miedo o ansiedad ante cualquier cosa desconocida, incierta o potencialmente peligrosa.
7. Es más fácil evitar los problemas y responsabilidades de la vida que hacerles frente.
8. Se necesita contar con algo más grande y más fuerte que uno mismo.
9. El pasado tiene gran influencia en la determinación del presente.
10. La felicidad aumenta con la inactividad, la pasividad y el ocio indefinido.

- c. Tipo de familia. Es una variable cualitativa que se obtendrá con la aplicación de un cuestionario de tipo social familiar.

En su estructura la familia presenta los siguientes tipos:

- Familia nuclear
- Familia monoparental
- Familia reconstituida
- Familia extensa

Variables controladas:

- a. Grado de instrucción: Estudiantes universitarios del primer año de psicología de la universidad particular en estudio.
- b. Sexo: Masculino o Femenino.
- c. Edad: entre 16 y 20 años (primer grupo, adolescentes) y entre 21 y 39 años (segundo grupo, adultos tempranos)

3.7 Técnicas e instrumentos de recolecciones de datos

Para la recolección de datos se utilizara la evaluación psicométrica de las variables psicológicas estudiadas como son la ansiedad ante los exámenes, las creencias irracionales y los tipos de familia que se van a aplicar a los estudiantes que conforman la muestra en dos jornadas que serán de variada duración. El paquete estadístico a usar será el SPSS (versión 22) con el fin de comprobar la hipótesis planteada.

Dentro de los instrumentos a usar tenemos:

Inventario de Autoevaluación de Ansiedad sobre Exámenes (IDASE)

- a. Ficha técnica

Nombre: Inventario de Autoevaluación de la Ansiedad ante Exámenes (IDASE)

Autor: José Bauermeister, Collazo, y Spielberger.

Propósito: Evaluar la predisposición de estudiantes de habla hispana a reaccionar con estados de ansiedad y respuestas de preocupación egocéntrica ante situaciones evaluativas.

Aplicación: Adolescentes y adultos.

- b. Descripción:

Es una escala elaborada por José Bauermeister, Collazo, y Spielberger, en 1982. Su objetivo es evaluar la predisposición de estudiantes de habla hispana a reaccionar con estados de ansiedad y respuestas de preocupación egocéntrica ante situaciones evaluativas (Aliaga, Ponce, Bernaola, y Pecho 2001). Su rango de aplicación es a partir de los 11 años de edad en adelante, empleando un tiempo promedio de 15 minutos, tanto en forma individual como colectiva. El inventario no tiene límite de tiempo.

Está conformado por 20 ítems con cuatro alternativas de respuesta: casi nunca, algunas veces, frecuentemente y casi siempre.

Puntaje: Total 80 puntos

Consta de dos dimensiones: Emocionalidad y preocupación.

La dimensión emocionalidad está compuesta por los ítems 9, 11, 15 y 20

La dimensión preocupación está compuesta por los ítems 6, 7, 16 y 17

Puntaje de las dimensiones

- Emocionalidad: 16 puntos

- Preocupación: 16 puntos

El resto de ítems; 1, 2, 3, 4, 5, 8, 10, 12, 13, 14, 18 y 19 miden ansiedad en general.

c. Validez y confiabilidad:

En nuestro contexto el análisis psicométrico fue trabajado por Aliaga et al (2001) en Lima Metropolitana, contando para ello con una muestra de 1096 estudiantes de tercero, cuarto y quinto de secundaria, con edades comprendidas entre 14 y 18 años, de los cuales 547 mujeres y 549 varones. La confiabilidad del instrumento fue hallada por el método test-retest y el de consistencia interna. En el primero se obtuvo una correlación de .60, y el alfa

de Cronbach fue de .83 en los varones y .88 en las mujeres. La validez fue explorada por medio de su estructura factorial, obteniéndose tres factores que explicaban 40.292% de la varianza total del instrumento. El primero de ellos fue denominado como Emocionalidad, el segundo como Preocupación por la falta de confianza, y el último fue denominado Preocupación por las consecuencias en el futuro.

Luego, Villegas, Domínguez, Sotelo y Sotelo (2012) realizaron un estudio instrumental, destinado a la adaptación y estudio de las propiedades psicométricas del test Ansiedad ante Exámenes (IDASE) en Universitarios de Lima.

La confiabilidad se analizó por medio de su consistencia interna usando el método del alfa de Cronbach. Para la escala total se obtuvo un alfa total de .954, con 19 ítems con un índice de homogeneidad mayores a .20, el cual es el punto de corte para aceptar al ítem dentro de la escala (Likert, 1932). El ítem 1 fue eliminado debido a que presentaba un índice de homogeneidad bajo (.086).

Por otro lado, en cuanto a la confiabilidad por factores, los coeficientes de consistencia interna hallados fueron de .959 para el primer factor (Ansiedad durante el examen) y .779 para el segundo factor (Ansiedad ante la situación de examen).

La validez para obtener evidencias de su validez factorial, de forma previa se exploraron los datos y se encontró una medida de adecuación muestral de Kaiser-Meyer- Olkin de .943, un Test de esfericidad de Bartlett significativo ($\chi^2=1837.321$; g.l.= 171; $p<.001$) y una matriz de correlaciones significativa ($p<.001$). Se usó el método de componentes principales con rotación promax debido a que se observó una correlación entre los dos componentes hallados

de .587, la cual es mayor a .32 (Tabachnick y Fidell, 2001). Se utilizó el análisis paralelo (Horn, 1965) como técnica de extracción de factores, la cual coincidió con el criterio de Kaiser (1960) del autovalor mayor que 1. Los resultados indicaron una estructura factorial de dos componentes diferenciados, los cuales explican el 65.032% de la varianza.

Inventario de Creencias Irracionales de Albert Ellis.

a. Ficha técnica

Nombre: Inventario de Creencias Irracionales de Albert Ellis.

Autor: Albert Ellis (1980). En 1998, fue traducida al castellano por Navas.

Propósito: tiene como objetivo detectar las ideas auto-limitadoras particulares que contribuyen, de forma encubierta, a que se dé el estrés y la infelicidad.

Aplicación: Su aplicación, puede ser individual y colectiva, ya sea en adolescentes o adultos, teniendo como tiempo variable para desarrollarlo entre 20 y 30 minutos. Se puede administrar a sujetos a partir de los 12 años. Está constituido por 100 ítems, que evalúan las diez categorías. La calificación se realiza a través de puntajes directos e indirectos, cuyos valores varían de 0 a 1 punto por cada ítem, asimismo se establece la presencia de la creencia irracional, si es que en la escala asignada presenta un puntaje mayor a 08 puntos de 10. Se puede administrar a sujetos a partir de los 12 años.

Puntaje: total: 100 puntos

Puntaje total por cada creencia: 10 puntos

Se suman los puntajes de cada creencia de forma independiente obteniendo así un puntaje total para cada uno de ellos. Los ítems evalúan la frecuencia de las ideas distorsionadas considerando 0 como la inexistencia de la frecuencia y el puntaje 10 como el más elevado. Siendo entonces el puntaje

de 0 a 5 el puntaje promedio, de 6 a 7 un moderado nivel de irracionalidad, y el puntaje de 8 a 10 son considerados como alto nivel de irracionalidad, además estas últimas clasificaciones son consideradas como indicadores de trastorno emocional. En general, mientras más alto sea el puntaje total por sección, mayor será el acuerdo con la idea irracional.

b. Descripción:

El inventario, es un registro de opiniones que se basa en la recopilación de las diez creencias irracionales (propuestas por Ellis, pero no excluyentes a otras), que según el autor, generan y mantiene la perturbación emocional. Fue creado por Albert Ellis en 1980, y siendo, su procedencia norteamericana, inicialmente fue redactada en inglés, pero luego fue traducida al castellano por Navas (1998)

Aplicación: Su aplicación, puede ser individual y colectiva, ya sea en adolescentes o adultos, teniendo como tiempo variable para desarrollarlo entre 20 y 30 minutos.

Está constituido por 100 ítems, que evalúan las diez categorías.

Forma de calificación

La calificación se realiza a través de puntajes directos e indirectos, cuyos valores varían de 0 a 1 punto por cada ítem, asimismo se establece la presencia de la creencia irracional, si es que en la escala asignada presenta un puntaje mayor a 08 puntos de 10.

El puntaje que se asigna a cada ítem está de acuerdo a la dirección del mismo, así:

- Si el ítem es directo y el sujeto responde que “está de acuerdo” se le califica con puntaje de 1.

- Si el ítem es directo y el sujeto responde que “no está de acuerdo” se le califica con puntaje 0

- Si el ítem es indirecto y el sujeto responde que “está de acuerdo” se le califica con puntaje 0.

Si el ítem es indirecto y el sujeto responde que “no está de acuerdo” se califica con un puntaje de 1.

ITEMS DIRECTOS:

1,21,51,71,81,2,12,42,62,72,82,3,13,23,33,53,63,73,24,34,84,55,75,6,26,46,
66,76,96,7,27,47,67,87,8,18,28,38,78,9,19,49,69,79,89,10,50,70,80,90,100

ITEMS INDIRECTOS:

11,31,41,61,91,88,32,52,92,43,83,93,4,14,44,54,64,74,94,5,15,25,35,45,65,8
5,95,16,36,56,86,17,37,57,77,97,48,58,68,88,98,29,39,59,99,20,30,40,60.

Creencias irracionales:

Creencia 01: Para un adulto es absolutamente necesario tener el cariño y la aprobación de sus semejantes, familias y amigos.

Creencia 02: Debe ser indefectible competente y casi perfecto en todo lo que emprende.

Creencia 03: Ciertas personas son malas, viles y perversas y deberían ser castigadas.

Creencia 04: Es horrible cuando las cosas no van como uno quisiera que fueran.

Creencia 05: Los acontecimientos externos son la causa de la mayoría de las desgracias de la humanidad; la gente simplemente reacciona según cómo los acontecimientos inciden sobre sus emociones.

Creencia 06: Se debe sentir miedo o ansiedad ante cualquier cosa desconocida, incierta o potencialmente peligrosa.

Creencia 07: Es más fácil evitar los problemas y responsabilidades de la vida que hacerles frente.

Creencia 08: Se necesita contar con algo más grande y más fuerte que uno mismo.

Creencia 09: El pasado tiene gran influencia en la determinación del presente.

Creencia 10: La felicidad aumenta con la inactividad, la pasividad y el ocio indefinido.

Interpretación:

Para su interpretación, se suman los puntajes de cada creencia de forma independiente, obteniéndose así un puntaje total para cada uno de ellos. Se considera 0 como la inexistencia de la creencia y 10 como el puntaje más elevado. El examinado podrá tener para cada uno de las diez creencias un mínimo de 0 puntos y máximo de 10 puntos para cada subgrupo. Los puntajes son, de 0 a 5 puntaje promedio, de 6 a 7 nivel moderado de irracionalidad, y de 8 a 10 alto nivel de irracionalidad. Así, mientras más alto sea el puntaje total por subgrupo, mayor será el acuerdo con la idea irracional.

c. Validez y confiabilidad:

Confiabilidad: La confiabilidad de este instrumento ha sido estudiada por Pacheco (1998), a través del coeficiente de consistencia interna obteniendo

un valor de 0.78; Este resultado se asemeja al realizar el análisis de la confiabilidad por consistencia interna a través del coeficiente Alfa de Cronbach (Ferrán, 1996), donde se obtiene un coeficiente de 0.74, Este resultado nos permite concluir que la prueba es confiable y permite obtener puntuaciones consistentes.

Navas (1989) sostiene que el inventario de Creencias Irracionales goza de amplia aceptación y uso entre los psicólogos clínicos que practican la TREC en EEUU lo que le otorga al instrumento validez de contenido.

Velásquez (2002) estudio en su tesis de licenciatura las creencias irracionales y la ansiedad en ingresantes de la UNI, donde describe que la confiabilidad de este instrumento ha sido estudiada por Pacheco (1998), a través del coeficiente de consistencia interna, obteniendo un valor de 0.78. Además, este resultado se asemeja al obtenido en la investigación de Velásquez al realizar el análisis de confiabilidad por consistencia interna a través del Coeficiente Alfa de Cronbach donde obtiene un coeficiente de 0.74.

Vila (2008) aplico en su tesis para obtener el grado de magister, la prueba de creencias irracionales a estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima, en la cual obtuvo un coeficiente de confiabilidad de 0,83. Este resultado nos permite concluir que la prueba es confiable y permite obtener puntuaciones consistentes.

Tang (2011) realizo la validez de contenido del cuestionario a partir del criterio de jueces utilizando la V de Aiken, en la cual se obtuvo los siguientes resultados:

- Para la creencia irracional 01, se obtuvo una v total de 0,93
- Para la creencia irracional 02, se obtuvo una v total de 1,00
- Para la creencia irracional 03, se obtuvo una v total de 0,80

- Para la creencia irracional 04, se obtuvo una v total de 0,90
- Para la creencia irracional 05, se obtuvo una v total de 0,93
- Para la creencia irracional 06, se obtuvo una v total de 0,98
- Para la creencia irracional 07, se obtuvo una v total de 0,98
- Para la creencia irracional 08, se obtuvo una v total de 0,97
- Para la creencia irracional 09, se obtuvo una v total de 0,94
- Para la creencia irracional 10, se obtuvo una v total de 0,98

3.8 Técnica de análisis de datos

La técnica a usar es el análisis correlacional de las variables, utilizándose inicialmente el coeficiente de correlación de Spearman ya que los datos son no paramétricos.

Para realizar las operaciones de ingreso de datos y procesamiento estadístico de los datos se utilizará el programa SPSS versión 22 para Windows.

Para realizar la descripción de los test, Ansiedad ante los exámenes IDASE y el Inventario de Creencias Irracionales en la población determinada se utilizará los siguientes estadísticos descriptivos:

Media Aritmética: es el puntaje en una distribución que corresponde a la suma de todos los puntajes dividida entre el número total de sujetos, nos servirá para obtener los promedio de la población.

$$\bar{x} = \frac{\sum n_i x_i}{n}$$

Desviación Estándar: es una medida de variabilidad basada en los valores numéricos de todos los puntajes, nos servirá para obtener el nivel de dispersión de la muestra.

$$s = \sqrt{\frac{\sum_{i=1}^N (x_i - \bar{X})^2}{N - 1}}$$

Kuder Richardson: es una medida de la fiabilidad de consistencia interna de las medidas para pruebas con opciones dicotómicas. Es análogo al α de Cronbach, con excepción que el α de Cronbach también se utiliza para pruebas de opciones no dicotómica.

$$KR - 20 = \left(\frac{k}{k-1} \right) * \left(1 - \frac{\sum p.q}{V_t} \right)$$

Alfa de Cronbach: Para determinar la confiabilidad del test de IDASE se analizara por medio de su consistencia interna usando el método del alfa de Cronbach.

$$\alpha = \frac{K}{K-1} \left[1 - \frac{\sum S_i^2}{S_I^2} \right]$$

Coeficiente KR – 20 Corregido por Dispersión en los Ítems: Modificación Horst al Coeficiente KR – 20 por Dispersión de la Dificultad de los Ítems.

$$r_m = \left(\frac{\sigma_t^2 - \sum pq}{\sigma_m^2 - \sum pq} \right) \frac{\sigma_m^2}{\sigma_t^2}$$

IV. RESULTADOS

4.1 Análisis de ajuste de bondad prueba de IDASE

En la tabla 5 se puede apreciar el puntaje obtenido para el ajuste de bondad, en la cual se ha usado la prueba Kolmogorov-Smirnov. Obteniéndose para el total de la prueba, la sub escala emocionalidad y la sub escala preocupación K-S 0.066, 0.114 y 0.088 respectivamente.

En lo que respecta al Sig. se obtiene 0.016, 0.000 y 0.000, con lo cual podemos indicar que los datos son no paramétricos. Se utilizara por ello el Coeficiente de correlación de Spearman para realizar las correlaciones y la Prueba U de Mann-Whitney para la comparación de los grupos.

Tabla 5.

Ajuste de bondad para el Inventario de Autoevaluación de la Ansiedad ante Exámenes (IDASE).

| Ansiedad ante los exámenes | K-S | Sig. |
|----------------------------|-------|-------|
| Total IDASE | 0.066 | 0.016 |
| Sub escala emocionalidad | 0.114 | 0.000 |
| Sub escala preocupación | 0.088 | 0.000 |
| N=230 | | |

4.2 Análisis de ajuste de bondad del Inventario de Creencias Irracionales

En la tabla 7 se puede apreciar el análisis de ajuste de bondad de la prueba del Inventario de Creencias Irracionales de Albert Ellis, en la cual se ha usado la prueba Kolmogorov-Smirnov. En lo que respecta al Sig. se obtiene para todas las muestras un valor menor a 0,05 lo cual nos indica que los datos son no paramétricos.

Se utilizara por ello el Coeficiente de correlación de Spearman para la realización de las correlaciones y la Prueba U de Mann-Whitney para la comparación de los grupos.

Tabla 7.

Análisis de Ajuste de bondad para el Inventario de Creencias Irracionales de Albert Ellis

| Test de Ellis | K-S | Sig. |
|---------------------------------|-------|-------|
| Total de creencias irracionales | 0.063 | 0.029 |
| Creencia 1 | 0.159 | 0.000 |
| Creencia 2 | 0.143 | 0.000 |
| Creencia 3 | 0.146 | 0.000 |
| Creencia 4 | 0.136 | 0.000 |
| Creencia 5 | 0.155 | 0.000 |
| Creencia 6 | 0.111 | 0.000 |
| Creencia 7 | 0.123 | 0.000 |
| Creencia 8 | 0.153 | 0.000 |
| Creencia 9 | 0.129 | 0.000 |
| Creencia 10 | 0.137 | 0.000 |

4.3 Análisis psicométrico

En la tabla N° 8 se puede apreciar los resultados obtenidos del análisis psicométrico, obteniéndose un resultado total con el Alfa de Cronbach = 0,905.

Los cual nos indica que la prueba del Inventario de Autoevaluación de la Ansiedad ante Exámenes (IDASE) por las puntuaciones que se obtienen con este cuestionario y sus respectivas sub escalas son confiables.

Tabla 8.

Análisis psicométrico del Inventario de Autoevaluación de la Ansiedad ante Exámenes (IDASE).

| | Media de escala si el elemento se ha suprimido | Varianza de escala si el elemento se ha suprimido | Correlación total de elementos corregida | Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido |
|---------------|---|--|---|---|
| IDASE1 | 55,17 | 227,134 | ,428 | ,914 |
| IDASE2 | 55,50 | 223,622 | ,511 | ,913 |
| IDASE3 | 55,61 | 223,794 | ,460 | ,914 |
| IDASE4 | 55,74 | 218,988 | ,608 | ,911 |
| IDASE5 | 55,88 | 225,269 | ,413 | ,914 |
| IDASE6 | 55,91 | 221,839 | ,614 | ,912 |
| IDASE7 | 55,69 | 220,391 | ,638 | ,911 |
| IDASE8 | 55,98 | 224,755 | ,469 | ,914 |
| IDASE9 | 55,69 | 220,712 | ,614 | ,911 |
| IDASE10 | 55,32 | 223,624 | ,456 | ,914 |
| IDASE11 | 55,55 | 220,091 | ,642 | ,911 |
| IDASE12 | 55,19 | 218,295 | ,530 | ,912 |
| IDASE13 | 56,06 | 222,669 | ,488 | ,913 |
| IDASE14 | 56,11 | 222,782 | ,622 | ,912 |
| IDASE15 | 55,92 | 218,614 | ,648 | ,911 |
| IDASE16 | 55,22 | 219,201 | ,563 | ,912 |
| IDASE17 | 55,39 | 216,771 | ,633 | ,910 |
| IDASE18 | 55,77 | 218,874 | ,623 | ,911 |
| IDASE19 | 55,71 | 222,076 | ,527 | ,913 |
| IDASE20 | 55,57 | 218,316 | ,666 | ,910 |
| Emocionalidad | 49,63 | 170,582 | ,870 | ,908 |
| Preocupación | 49,10 | 170,876 | ,856 | ,909 |

Alfa de Cronbach = 0,905

4.3.1 Inventario de Creencias Irracionales de Albert Ellis

Según lo señalado en la tabla N° 9 podemos indicar que los resultados que se obtienen para la prueba de creencias irracionales de Albert Ellis, indican que es un cuestionario confiable con un KR-20 total de 0,623.

Tabla 9.

Análisis psicométrico del Inventario de Creencias Irracionales de Albert Ellis

| Ítem | M | DE | Ítem | M | DE |
|--------|-----|------|--------|-----|------|
| Item01 | ,40 | ,492 | Item51 | ,50 | ,501 |
| Item02 | ,77 | ,422 | Item52 | ,14 | ,347 |
| Item03 | ,56 | ,498 | Item53 | ,53 | ,500 |
| Item04 | ,16 | ,364 | Item54 | ,26 | ,438 |
| Item05 | ,09 | ,282 | Item55 | ,56 | ,498 |
| Item06 | ,50 | ,501 | Item56 | ,43 | ,496 |
| Item07 | ,37 | ,483 | Item57 | ,42 | ,495 |
| Item08 | ,90 | ,301 | Item58 | ,39 | ,489 |
| Item09 | ,40 | ,490 | Item59 | ,40 | ,491 |
| Item10 | ,90 | ,295 | Item60 | ,34 | ,474 |
| Item11 | ,08 | ,276 | Item61 | ,36 | ,481 |
| Item12 | ,41 | ,493 | Item62 | ,33 | ,473 |
| Item13 | ,92 | ,276 | Item63 | ,62 | ,487 |
| Item14 | ,58 | ,494 | Item64 | ,34 | ,476 |
| Item15 | ,20 | ,401 | Item65 | ,13 | ,338 |
| Item16 | ,52 | ,501 | Item66 | ,65 | ,479 |
| Item17 | ,17 | ,376 | Item67 | ,61 | ,489 |
| Item18 | ,80 | ,401 | Item68 | ,10 | ,301 |
| Item19 | ,36 | ,480 | Item69 | ,27 | ,447 |
| Item20 | ,31 | ,463 | Item70 | ,63 | ,484 |
| Item21 | ,27 | ,447 | Item71 | ,25 | ,433 |
| Item22 | ,60 | ,490 | Item72 | ,40 | ,492 |
| Item23 | ,57 | ,496 | Item73 | ,52 | ,501 |
| Item24 | ,59 | ,493 | Item74 | ,34 | ,476 |
| Item25 | ,37 | ,485 | Item75 | ,79 | ,410 |
| Item26 | ,67 | ,471 | Item76 | ,61 | ,489 |

| | | | | | |
|--------|-----|------|---------|-----|------|
| Item27 | ,45 | ,498 | Item77 | ,35 | ,477 |
| Item28 | ,88 | ,328 | Item78 | ,62 | ,486 |
| Item29 | ,30 | ,457 | Item79 | ,40 | ,492 |
| Item30 | ,18 | ,384 | Item81 | ,56 | ,498 |
| Item31 | ,09 | ,289 | Item82 | ,37 | ,485 |
| Item32 | ,69 | ,465 | Item83 | ,58 | ,494 |
| Item33 | ,59 | ,493 | Item84 | ,10 | ,295 |
| Item34 | ,40 | ,492 | Item85 | ,83 | ,372 |
| Item35 | ,37 | ,483 | Item86 | ,30 | ,459 |
| Item36 | ,50 | ,501 | Item87 | ,50 | ,501 |
| Item37 | ,51 | ,501 | Item88 | ,63 | ,485 |
| Item38 | ,56 | ,498 | Item89 | ,50 | ,501 |
| Item39 | ,16 | ,368 | Item90 | ,50 | ,501 |
| Item40 | ,10 | ,306 | Item91 | ,88 | ,323 |
| Item41 | ,20 | ,398 | Item91 | ,21 | ,407 |
| Item42 | ,90 | ,301 | Item92 | ,39 | ,489 |
| Item43 | ,33 | ,470 | Item93 | ,34 | ,474 |
| Item44 | ,22 | ,416 | Item94 | ,38 | ,487 |
| Item45 | ,13 | ,333 | Item95 | ,15 | ,356 |
| Item46 | ,44 | ,498 | Item96 | ,76 | ,427 |
| Item47 | ,77 | ,419 | Item97 | ,22 | ,416 |
| Item48 | ,06 | ,231 | Item98 | ,36 | ,481 |
| Item49 | ,68 | ,468 | Item99 | ,45 | ,498 |
| Item50 | ,38 | ,486 | Item100 | ,47 | ,500 |

Kuder Richardson=0,623

N=230

4.3.2 Análisis de ítems por creencias irracionales

En la tabla 10 para realizar la confiabilidad por cada conjunto de ítems que conforman un grupo de creencias o de sub escala, se usó el coeficiente K-20 corregido por dispersión de ítems, según Horst.

Del presente cuadro se puede concluir que las escalas de las creencias irracionales con sus sub escalas conformadas por diez creencias irracionales presentan una confiabilidad adecuada.

Tabla 10.

Análisis de las creencias irracionales corregido por dispersión de ítems

| Creencias Irracionales | Media | D.S | KR-20 |
|------------------------|-------|-------|-------|
| Creencia Irracional 01 | 2,73 | 1,842 | 0,881 |
| Creencia Irracional 02 | 5,22 | 1,640 | 0,673 |
| Creencia Irracional 03 | 5,07 | 1,533 | 0,612 |
| Creencia Irracional 04 | 4,11 | 1,440 | 0,634 |
| Creencia Irracional 05 | 3,07 | 1,462 | 0,752 |
| Creencia Irracional 06 | 5,57 | 1,808 | 0,723 |
| Creencia Irracional 07 | 4,50 | 1,607 | 0,709 |
| Creencia Irracional 08 | 5,17 | 1,448 | 0,587 |
| Creencia Irracional 09 | 3,91 | 1,752 | 0,795 |
| Creencia Irracional 10 | 4,75 | 1,679 | 0,719 |

4.4 Análisis descriptivos

Podemos apreciar a través de la tabla 11 que los puntajes más elevados para la presencia de la ansiedad ante los exámenes en la población femenina, se ubican en el nivel bajo de ansiedad con 41% seguido por el nivel medio de ansiedad con 39%. Para el nivel alto se puede apreciar un menor porcentaje, 19,4%. Ello nos indica que la muestra femenina estudiada no presenta niveles altos de ansiedad.

Tabla 11.

Frecuencia de la ansiedad ante los exámenes en población femenina

| Población femenina | | | | |
|--------------------|------------|------------|-------------------|----------------------|
| Nivel de Ansiedad | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje válido | Porcentaje acumulado |
| Alto | 35 | 19,4 | 19,4 | 19,4 |
| Medio | 71 | 39,4 | 39,4 | 60,6 |
| Bajo | 74 | 41,1 | 41,1 | 100,0 |
| Total | 180 | 100,0 | 100,0 | |

En la tabla 12 se puede apreciar que los puntajes más elevados para la presencia de la ansiedad ante los exámenes en la población masculina, se ubican en el nivel alto de ansiedad con 38% seguido por el nivel bajo de ansiedad con 34%. Para el nivel medio se puede apreciar un menor porcentaje, 28%. A diferencia de la población femenina, podemos apreciar que en la población masculina se da la presencia de niveles altos de ansiedad.

Tabla 12

Frecuencia de la ansiedad ante los exámenes en población masculina

| Población masculina | | | | |
|---------------------|------------|------------|-------------------|----------------------|
| Nivel de Ansiedad | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje válido | Porcentaje acumulado |
| Alto | 19 | 38,0 | 38,0 | 38,0 |
| Medio | 14 | 28,0 | 28,0 | 72,0 |
| Bajo | 17 | 34,0 | 64,0 | 100,0 |
| Total | 50 | 100,0 | 100,0 | |

Para el total de la muestra (Tabla 13) se puede apreciar que los porcentajes más elevados los podemos encontrar en el nivel bajo de ansiedad con 39%. Luego se encuentra el nivel medio de ansiedad con 37% y finalmente con 23,5% se encuentran para el nivel alto de ansiedad. Lo cual nos indica que el total de la población estudiada no presenta niveles de ansiedad considerables.

Tabla 13. *Frecuencia total de la ansiedad ante los exámenes*

| Total | | | | |
|----------|------------|------------|-------------------|----------------------|
| Ansiedad | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje válido | Porcentaje acumulado |
| Alto | 54 | 23,5 | 23,5 | 23,5 |
| Bajo | 91 | 39,6 | 39,6 | 63,0 |
| Medio | 85 | 37,0 | 37,0 | 100,0 |
| Total | 230 | 100,0 | 100,0 | |

En la tabla 14 se puede apreciar, en la muestra total, que la media de la variable ansiedad ante los exámenes (IDASE) es de 41.23 y su desviación típica es de 10.697. Lo cual nos indica que el nivel de ansiedad para la población estudiada se encuentra en el nivel medio.

En la sub escala denominadas emocionalidad la media es de 8,07 y la desviación típica es de 2,620. En el caso de la sub escala preocupación se puede apreciar que la media es de 8,60 y la desviación típica es de 2,643. Para el caso de ambas sub escalas, podemos apreciar que el nivel de ansiedad en la cual se encuentra la población estudiada se ubica también en el nivel medio.

Tabla 14.

Estadísticos descriptivos de la prueba ansiedad ante los exámenes

| | Media | Desv.tip |
|---------------|-------|----------|
| Total IDASE | 41.33 | 10.697 |
| Emocionalidad | 8,07 | 2,620 |
| Preocupación | 8,60 | 2,643 |

n = 230

En la tabla 15 se puede apreciar, de la muestra total, que la media de la variable creencias irracionales es de 44,10 y su desviación típica es de 7,222. El cual según la categoría que se presenta en el Inventario de Creencias Irracionales de Albert Ellis que se encuentra en nivel promedio. Además podemos apreciar los niveles de jerarquía, la creencia irracional 6 es la que ocupa el primer lugar con una media de 5,57 “Se debe sentir miedo y ansiedad ante cualquier cosa desconocida, incierta o potencialmente peligrosa”,

seguido por la creencia irracional 2 que ocupa el segundo lugar con una media de 5,22 "Debe ser indefectiblemente competente y casi perfecto en todo lo que emprende" y en el tercer lugar se ubica la creencia irracional 8 con una media de 5,17 "Se necesita contar con algo más grande y más fuerte que uno mismo". La creencia irracional que ocupa el último puesto de jerarquía es la creencia 01 con una media de 2,73 "Para un adulto es absolutamente necesario tener el cariño y la aprobación de sus semejantes, familia, amigos"

Tabla 15.

Estadísticos descriptivos de las creencias irracionales

| Creencias irracionales | Media | Desv. Típ |
|------------------------------|-------|-----------|
| Total creencias irracionales | 44,10 | 7,222 |
| Creencia 01 | 2,73 | 1,842 |
| Creencia 02 | 5,22 | 1,640 |
| Creencia 03 | 5,07 | 1,533 |
| Creencia 04 | 4,11 | 1,440 |
| Creencia 05 | 3,07 | 1,462 |
| Creencia 06 | 5,57 | 1,808 |
| Creencia 07 | 4,50 | 1,607 |
| Creencia 08 | 5,17 | 1,448 |
| Creencia 09 | 3,91 | 1,752 |
| Creencia 10 | 4,75 | 1,679 |

Para la distribución de frecuencias en los niveles de las creencias irracionales, podemos apreciar en la tabla 16 que los mayores porcentajes se encuentran en el nivel promedio de irracionalidad, que es el nivel más bajo, seguido por el nivel moderado de irracionalidad. Los puntajes altos de irracionalidad no alcanzan porcentajes significativos, pero es necesario señalar que el porcentaje más elevado para este nivel lo alcanza la creencia irracional 6 "Se debe sentir miedo o ansiedad ante cualquier cosa desconocida, incierta o potencialmente peligrosa" y el porcentaje más bajo para este nivel se da en la

creencia irracional 01 "Para un adulto es absolutamente necesario tener el cariño y la aprobación de sus semejantes, familia, amigos".

Tabla 16.

Distribución de frecuencias en los niveles de Creencias Irracionales

| | Nivel Promedio de irracionalidad | | Nivel Moderado de irracionalidad | | Nivel Alto de irracionalidad | |
|--------------------|--|-------------|--|-------------|---------------------------------|-------------|
| | F | % | F | % | F | % |
| Creencia 01 | 210 | 91,3 | 19 | 8,3 | 1 | 0,4 |
| Creencia 02 | 124 | 53,9 | 87 | 37,8 | 19 | 8,3 |
| Creencia 03 | 134 | 58,3 | 85 | 37,0 | 11 | 4,8 |
| Creencia 04 | 192 | 83,5 | 36 | 15,7 | 2 | 0,9 |
| Creencia 05 | 218 | 94,8 | 10 | 4,3 | 2 | 0,9 |
| Creencia 06 | 112 | 48,7 | 83 | 36,1 | 35 | 15,2 |
| Creencia 07 | 166 | 72,2 | 61 | 26,5 | 3 | 1,3 |
| Creencia 08 | 139 | 60,4 | 83 | 36,1 | 8 | 3,5 |
| Creencia 09 | 189 | 82,2 | 36 | 15,7 | 5 | 2,2 |
| Creencia 10 | 149 | 64,8 | 70 | 30,4 | 11 | 4,8 |
| N=230 | | | | | | |

En tabla 17 se puede apreciar respecto a la familia nuclear, que la prueba de creencias irracionales presenta una media de 44,97 y una desviación típica de 7,041. Asimismo se puede apreciar que la media de la prueba ansiedad ante los exámenes es de 40,84 y una desviación típica de 10,341. Lo cual nos indica que la población estudiantil que procede de familias nucleares presenta un nivel promedio de irracionalidad, que es el nivel más bajo para esta escala, además podemos apreciar que en segundo lugar se encuentran el nivel medio de ansiedad y en última instancia el nivel alto de ansiedad, es decir, la población materia de investigación no presenta niveles altos de ansiedad.

En lo que respecta a la sub escala emocionalidad se puede apreciar que presenta una media de 8,08 y una desviación típica de 2,415. En la sub preocupación podemos apreciar que la media es de 8,57 y la desviación típica es de 2,562. Igualmente, se puede indicar que los estudiantes de esta muestra no presentan altos niveles de ansiedad en las sub escalas emocionalidad y preocupación, siendo el nivel promedio de ansiedad el más representativo.

Tabla 17.

Estadísticos descriptivos de las creencias irracionales y la ansiedad ante los exámenes por el tipo de familia nuclear

| | Media | Desviación Típ. |
|------------------------------------|-------|-----------------|
| Creencias irracionales | 44,97 | 7,041 |
| Ansiedad ante los exámenes (IDASE) | 40,84 | 10,341 |
| Emocionalidad | 8,08 | 2,415 |
| Preocupación | 8,57 | 2,562 |

N = 109

En tabla 18 se puede apreciar respecto a la familia monoparental, que la prueba de creencias irracionales por el tipo de familia monoparental, presenta una media de 42,84 y una desviación típica de 7,876. Asimismo se puede apreciar que la media de la prueba ansiedad ante los exámenes es de 41,22 y una desviación típica de 12,050. Ello nos indica que la población estudiantil que proceden de familias monoparentales presentan un nivel promedio de irracionalidad, que para el caso de la mencionada escala es el nivel más bajo y respecto a la ansiedad ante los exámenes se ubican en el nivel medio, no alcanzando puntajes altos de ansiedad.

En lo que respecta a la sub escala emocionalidad, se puede apreciar que presenta una media de 8,24 y una desviación típica de 2,933. En la sub escala preocupación podemos apreciar que la media es de 8,56 y la desviación típica es de 2,889, lo cual no indica que los estudiantes de este grupo se ubican en el nivel medio de ansiedad para ambas sub escalas.

Tabla 18.

Estadísticos descriptivos de las creencias irracionales y la ansiedad ante los exámenes por el tipo de familia monoparental

| | Media | Desviación Típ. |
|------------------------------------|-------|-----------------|
| Creencias irracionales | 42,84 | 7,876 |
| Ansiedad ante los exámenes (IDASE) | 41,22 | 12,050 |
| Emocionalidad | 8,24 | 2,933 |
| Preocupación | 8,56 | 2,889 |
| n = 63 | | |

En el presente cuadro respecto a la familia reconstituida (tabla 19) se puede apreciar que la media de las creencias irracionales es 44,54, siendo su desviación típica 7,389. En lo que respecta a la ansiedad ante los exámenes, la media es de 37,23 y su desviación típica de 11,152. Ello nos indica que la población estudiantil que proceden de familias reconstituidas presentan un nivel promedio de irracionalidad, que para el caso de la mencionada escala es el nivel más bajo y respecto a la ansiedad ante los exámenes se ubican en el nivel medio, no alcanzando puntajes altos de ansiedad la población conformada por estudiantes que pertenecen a este tipo de familia.

En las sub escala emocionalidad se encontró que su media es de 7,15 y su desviación típica de 2,478. La sub escala, preocupación arrojó una media de

7,62 y una desviación típica de 2,534. Los resultados en ambas sub escalas nos indican que los estudiantes materia de estudio alcanzan niveles medios de ansiedad.

Tabla 19.

Estadísticos descriptivos de la prueba creencias irracionales y ansiedad ante los exámenes por el tipo de familia reconstituida

| | Media | Desviación Típ. |
|------------------------------------|-------|-----------------|
| Creencias irracionales | 44,54 | 7,389 |
| Ansiedad ante los exámenes (IDASE) | 37,23 | 11,152 |
| Emocionalidad | 7,15 | 2,478 |
| Preocupación | 7,62 | 2,534 |

n = 13

Se puede apreciar en la tabla 20 respecto a la familia extensa, que la media de las creencias irracionales es de 43,69 y su desviación típica es de 6,663. La ansiedad ante los exámenes presenta una media de 42,07 y una desviación típica de 9,635. Lo cual nos indica que respecto al nivel de creencias irracionales la población materia de estudio presenta un nivel promedio de irracionalidad que es el más bajo para la escala. Respecto a la ansiedad ante los exámenes podemos indicar por los resultados obtenidos que la mencionada población se ubica en el nivel medio de ansiedad.

La sub escala emocionalidad presenta una media de muestra una media de 8,20 y una desviación típica de 2,702. En la sub escala, preocupación, la media es de 9,02 y su desviación típica es 2,500. Estos resultados nos indican que los niveles de ansiedad para ambas sub escalas se ubican en el nivel medio de ansiedad.

Tabla 20.

Estadísticos descriptivos de las creencias irracionales y la ansiedad ante los exámenes por el tipo de familia extensa

| | Media | Desviación Típ. |
|------------------------------------|-------|-----------------|
| Creencias irracionales | 43,69 | 6,663 |
| Ansiedad ante los exámenes (IDASE) | 42,07 | 9,635 |
| Emocionalidad | 8,20 | 2,702 |
| Preocupación | 9,02 | 2,500 |
| n = 45 | | |

4.5 Contraste de hipótesis

H1: Existe relación estadísticamente significativa entre la ansiedad ante los exámenes y las creencias irracionales en los estudiantes del primer año de psicología de una universidad privada de Lima.

En cuanto a la primera hipótesis en la cual se plantea que existe relación estadísticamente significativa entre la ansiedad ante los exámenes y las creencias irracionales en los estudiantes del primer año de Psicología de una universidad privada de Lima, se observa (Tabla 21) que al aplicar el coeficiente Rho de Spearman, se aprecia una correlación positiva de 0.499, a un nivel de significancia de $p < 0,05$ por lo cual podemos indicar que si existe relación estadísticamente significativa entre la ansiedad ante los exámenes y las creencias irracionales, con lo cual se acepta la hipótesis uno. Esto nos muestra que hay indicadores para señalar que las creencias irracionales influyen positivamente en la presencia de ansiedad ante los exámenes.

Tabla 21.

Matriz de correlaciones Rho de Spearman entre la ansiedad ante los exámenes y las creencias irracionales.

| | | Ansiedad ante los exámenes |
|------------------------|------|----------------------------|
| Creencias irracionales | Rho | ,499 |
| | Sig. | ,000 |
| $p < ,05$ N=230 | | |

H2: Existe relación estadísticamente significativa entre las creencias irracionales y la sub escala emocionalidad en los estudiantes del primer año de psicología de una universidad privada de Lima.

Al revisar la segunda hipótesis, en los resultados obtenidos se encuentra, utilizando el Rho de Spearman (Tabla 22), una correlación de 0.440 a un nivel de significancia de $p < 0.05$ por ello podemos indicar que si existe relación estadísticamente significativa entre las creencias irracionales y la sub escala emocionalidad, lo cual nos indicaría que hay una respuesta fisiológica que es activada por las creencias irracionales, con lo cual se acepta la hipótesis dos.

Tabla 22.

Matriz de correlaciones Rho de Spearman entre las creencias irracionales y la sub escala emocionalidad.

| | | Creencias irracionales |
|---------------|------|------------------------|
| Emocionalidad | Rho | ,440 |
| | Sig. | ,000 |

$p < .05$ $n=230$

H3: Existe relación estadísticamente significativa entre las creencias irracionales y la sub escala preocupación en los estudiantes del primer año de Psicología de una universidad privada de Lima.

La tercera hipótesis señala que existe relación estadísticamente significativa entre las creencias irracionales y la sub escala preocupación en los estudiantes del primer año de Psicología de una universidad privada de Lima, al aplicarse el coeficiente de correlación Rho de Spearman (Tabla 23) se aprecia una correlación de 0.402 a un nivel de significancia de $p < 0,05$ con lo cual se puede concluir que si existe relación estadísticamente significativa entre las creencias irracionales y la sub escala preocupación, lo cual nos indicaría que frente a la situación de los exámenes se incrementa la

preocupación activada por las creencias irracionales, por lo cual se acepta la hipótesis tres.

Tabla 23.

Matriz de correlaciones Rho de Spearman entre las creencias irracionales y la sub escala preocupación.

| | | Creencias irracionales |
|---------------------|------|---------------------------|
| Preocupación | Rho | ,402 |
| | Sig. | ,000 |
| p < ,05 n= 230 | | |

H4: Existe diferencias estadísticamente significativa en la ansiedad ante los exámenes según el tipo de familia.

Al realizar la comparación de los grupos por el tipo de familia, respecto a la ansiedad ante los exámenes que presentan los estudiantes materia de investigación, podemos apreciar, aplicando el análisis de varianza Kruskal-Wallis que $p > 0,05$ (Tabla 24) lo cual nos indica que no existen diferencias estadísticamente significativas entre la ansiedad ante los exámenes según el tipo de familia, es decir, los grupos de estudiantes que provienen de los tipo de familia nuclear, monoparental, reconstituida y fusionada presentan niveles de ansiedad similares, ello lo podemos corroborar además con las medias para los diferentes grupos, donde podemos apreciar que no se encuentran diferencias, por lo cual rechazamos la hipótesis cuatro.

Tabla 24.

Análisis de varianza Kruskal-Wallis de la ansiedad ante los exámenes por el tipo de familia

| Ansiedad ante los exámenes | Nuclear | Monoparental | Reconstituida | Extensa | Sig |
|----------------------------|---------|--------------|---------------|---------|------|
| | N=180 | N=63 | N=13 | N=45 | |
| Rango promedio | 114,04 | 117,27 | 95,12 | 122,46 | ,613 |
| Media | 40,84 | 41,41 | 37,23 | 42,07 | |

N=230 $p > 0,05$

H5: Existe diferencias estadísticamente significativa en las creencias irracionales según el tipo de familia.

Respecto a la existencia de diferencias entre las creencias irracionales respecto al tipo de familia, al realizar la comparación de los grupos aplicando el análisis de varianza Kruskal Wallis, se puede apreciar (Tabla 25) que $p > 0,05$ por lo cual podemos concluir que no existe diferencias estadísticamente significativas entre las creencias irracionales según el tipo de familia. Al revisar las medias de cada tipo de familia podemos apreciar que tampoco se encuentran diferencias, con lo cual rechazamos la hipótesis cinco.

Tabla 25.

Análisis de varianza Kruskal-Wallis de las Creencias Irracionales según el tipo de familia.

| Creencias Irracionales | Nuclear | Monoparental | Reconstituida | Extensa | Sig. |
|------------------------|---------|--------------|---------------|---------|------|
| | N=180 | N=63 | N=13 | N=45 | |
| Rango promedio | 122,31 | 106,22 | 110,50 | 113,43 | ,477 |
| Media | 40,84 | 41,44 | 43,54 | 43,69 | |

N=230 $p > 0,05$

H6: Existe diferencias estadísticamente significativa en el puntaje de la ansiedad ante los exámenes en los estudiantes universitarios del primer año de estudio de la universidad privada según sexo.

En cuanto a la comparación de las variables estudiadas considerando la ansiedad ante los exámenes, según el sexo, se usó la prueba no paramétrica U de Mann Whitney (Tabla 23) la cual nos indica que no existen diferencias estadísticamente significativas entre la ansiedad ante los exámenes según el sexo ($Z=-.264$, $p > .05$), al revisar las medias podemos apreciar que tampoco se encuentran diferencias, con lo cual se rechaza la hipótesis seis.

Tabla 26.

Comparación de la ansiedad ante los exámenes según el sexo.

| | Mujer | Hombre | U de Mann Whitney | Z | p |
|----------------------------------|-------------------------|------------------------|----------------------|-------|------|
| Variable | N=180 Rango promedio | N=50 Rango promedio | | | |
| Ansiedad ante los exámenes | 114,89 | 117,70 | 4390,000 | -,264 | ,791 |
| Media | 40,99 | 41,20 | | | |

H7: Existe diferencias estadísticamente significativas en puntaje de las creencias irracionales en los estudiantes universitarios del primer año de estudios de una universidad privada según el sexo.

Respecto a la hipótesis siete se analizaron los resultados que se obtuvieron en las creencias irracionales según sexo (Tabla 27), usándose la prueba no paramétrica U de Mann Winney, encontrándose que no existen diferencias estadísticamente significativas en las creencias irracionales según el sexo ($Z=-,406$, $p > .05$), al comparar las medias de ambos grupos se encuentran los mismos resultados, por lo cual se rechaza la hipótesis siete.

Tabla 27.

Comparación de las creencias irracionales según el sexo.

| | Mujer | Hombre | U de Mann Whitney | Z | p |
|---------------------------|----------------|----------------|----------------------|-------|------|
| Variable | N=180 | N=50 | | | |
| | Rango promedio | Rango promedio | | | |
| Creencias Irracionales | 114,56 | 118,88 | 4331,00 | -,406 | ,684 |
| Media | 43,94 | 44,68 | | | |

4.6 Análisis complementario

Al realizar la correlación entre la ansiedad ante los exámenes con los puntajes de las creencias irracionales (Tabla 28) podemos apreciar los siguientes resultados:

- a. La ansiedad ante los exámenes presenta una correlación estadísticamente significativa con la creencia irracional 01, con un Rho de Spearman = 0,356 y $p = ,000$. Con la creencia irracional 2, con un Rho de Spearman = 0,297 y $p = ,000$. Con la creencia irracional 04 con un Rho de Spearman = 0,171 y $p = ,009$. Con la creencia irracional 06, con un Rho de Spearman = 0,311 y $p = ,000$. Con la creencia irracional 07, con un Rho de Spearman = 0,156 y $p = ,018$. Con la creencia irracional 09 con un Rho de Spearman = 0,342 y $p = ,000$. Con la creencia irracional 10 con un Rho de Spearman = 0,167 y $p = ,011$.
- b. La ansiedad ante los exámenes no presenta una correlación estadísticamente significativa con la creencia irracional 03 puesto que presenta un Rho de Spearman = 0,70 y $p = ,290$. Con la creencia irracional 05, con un Rho de Spearman = 0,097 y $p = ,143$. Con la creencia irracional 08 con un Rho de Spearman = 0,051 y $p = ,445$. Con la creencia irracional 10 con un Rho de Spearman = 0,167 y $p = ,011$.

Tabla 28.

Coeficiente de correlación entre las creencias irracionales y la ansiedad ante los exámenes.

| Creencias Irracionales | Coeficiente de correlación Rho IDASE | p |
|------------------------|--------------------------------------|------|
| Creencia Irracional 01 | ,356 | ,000 |
| Creencia Irracional 02 | ,297 | ,000 |
| Creencia Irracional 03 | ,070 | ,290 |
| Creencia Irracional 04 | ,171 | ,009 |
| Creencia Irracional 05 | ,097 | ,143 |
| Creencia Irracional 06 | ,311 | ,000 |
| Creencia Irracional 07 | ,156 | ,018 |
| Creencia Irracional 08 | ,051 | ,445 |
| Creencia Irracional 09 | ,342 | ,000 |
| Creencia Irracional 10 | ,167 | ,011 |

Se procedió a comparar la sub escala emocionalidad y preocupación con las creencias irracionales encontrándose correlaciones significativas para ambas sub escalas con las creencias irracionales 01, 02, 04, 06, y 09. Sin embargo no se encontró correlación significativa para ambas sub escalas con las creencias irracionales 03, 05, 07, 08, y 10, tal como se puede apreciar en la (Tabla 29)

Tabla 29.

Coeficiente de correlación entre las creencias irracionales y la sub escala emocionalidad y preocupación.

| Creencias Irracionales | Coeficiente de correlación Rho Emocionalidad | p | Coeficiente de correlación Rho Preocupación | P |
|------------------------|--|------|---|------|
| Creencia Irracional 01 | ,332 | ,000 | ,320 | ,000 |
| Creencia Irracional 02 | ,247 | ,000 | ,203 | ,002 |
| Creencia Irracional 03 | ,113 | ,088 | ,001 | ,984 |
| Creencia Irracional 04 | ,169 | ,010 | ,191 | ,004 |
| Creencia Irracional 05 | ,092 | ,166 | ,107 | ,107 |
| Creencia Irracional 06 | ,236 | ,000 | ,311 | ,000 |
| Creencia Irracional 07 | ,108 | ,103 | ,119 | ,072 |
| Creencia Irracional 08 | ,048 | ,465 | ,050 | ,454 |
| Creencia Irracional 09 | ,305 | ,000 | ,289 | ,000 |
| Creencia Irracional 10 | ,122 | ,065 | ,093 | ,160 |

N=230

Al realizar el cuadro comparativo utilizando la prueba U de Mann Whitney de los niveles de ansiedad que presenta la población evaluada que ha sido clasificada en adolescentes y adultos tempranos, se puede apreciar (tabla 30) que existe diferencias estadísticamente significativa entre ambos grupos ($p < 0.05$), siendo los adolescentes los que presente mayores niveles de ansiedad.

Tabla 30.

Comparación entre los niveles de ansiedad con la edad distribuida entre adolescentes y adultos tempranos.

| | Adolescente | Adulto temprano | U de Mann Whitney | Z | p |
|----------------------------|----------------|-----------------|----------------------|--------|------|
| Variable | N=167 | N=63 | | | |
| | Rango promedio | Rango promedio | | | |
| Ansiedad ante los exámenes | 120,84 | 101,35 | 4369,00 | -1,982 | ,047 |
| Media | 41,75 | 39,13 | | | |

N=230

Al realizarse el cuadro comparativo utilizando la prueba U de Mann Whitney entre las creencias irracionales y los grupos formados por adolescentes y adultos tempranos, podemos observar (Tabla 31) que no se observan diferencias estadísticamente significativas entre ambos grupos ($p > 0,05$).

Tabla 31.

Cuadro comparativo entre las creencias irracionales y la edad distribuida entre adolescentes y adultos tempranos.

| | Adolescente | Adultos tempranos | U de Mann Whitney | Z | p |
|------------------------|----------------|-------------------|-------------------|-------|------|
| Variable | N=167 | N=63 | | | |
| | Rango promedio | Rango promedio | | | |
| Creencias Irracionales | 114,36 | 118,52 | 5070,00 | -,424 | ,672 |
| Media | 44,93 | 41,90 | | | |

Respecto a la comparación de la ansiedad ante los exámenes por el tipo de la familia según el sexo, usando para ello la U de Mann Whitney, podemos apreciar (Tabla 32) que no existe diferencias estadísticamente significativas entre la ansiedad ante los exámenes por el tipo de familia nuclear, monoparental, y extensa según el sexo. Si se encontró diferencias significativas de la ansiedad ante los exámenes según el sexo en la familia reconstituida ($p < 0,028$)

Tabla 32.

Cuadro comparativo entre la ansiedad ante los exámenes según el tipo de familia en relación al sexo

| Tipo de familia | Varones Rango promedio | Mujeres Rango promedio | U de Mann-Whitney | Z | Sig. |
|-----------------|---------------------------|---------------------------|-------------------|-------|------|
| Nuclear | 41,20 | 40,99 | 948.50 | -,732 | ,464 |
| Monoparental | 29,06 | 33,09 | 948.50 | -,732 | ,464 |
| Reconstituida | 11,17 | 5,75 | 2,500 | -2,12 | ,028 |
| Extensa | 18,80 | 23,53 | 79,000 | -,759 | ,471 |

N=230

Al analizar los niveles de ansiedad ante los exámenes según el tipo de familia, podemos apreciar (Tabla 33) que no presentan diferencias en sus porcentajes, siendo los más elevados para los niveles medio y bajo. El nivel alto de ansiedad ante los exámenes presenta los porcentajes más bajos para los diferentes tipos de familia, sin embargo consideramos necesario resaltar que de los cuatro grupos familiares, es el de la familia monoparental el que presenta niveles más elevados para el nivel alto de ansiedad ante los exámenes.

Tabla 33.

Niveles de ansiedad ante los exámenes según el tipo de familia.

| Nivel de Ansiedad | Tipo de familia | | | |
|----------------------|--------------------|-------------------------|--------------------------|--------------------|
| | Familia Nuclear | Familia Monoparental | Familia Reconstituida | Familia Extensa |
| Alto | 16,5% | 25,4% | 15,4% | 13,3 |
| Medio | 44,0% | 34,9% | 38,5% | 62,2 |
| Bajo | 39,4% | 39,7% | 46,2% | 24,4 |
| Total | 109 | 63 | 13 | 45 |

N=230

Respecto a los niveles de creencias irracionales que presenta la población estudiada, podemos apreciar (Tabla 34) que los porcentajes más elevados se dan para los niveles promedio y moderado para los diferentes tipos de familia. Respecto al nivel alto de irracionalidad, estos presentan los porcentajes más bajos para los diferentes tipos de familia. Es necesario destacar que la creencia irracional seis “Se debe sentir miedo o ansiedad ante cualquier cosa desconocida, incierta o potencialmente peligrosa” es la que obtiene los porcentajes más altos para los diferentes tipos de familia, especialmente para las familias reconstituida (23,1%) y extensa (20,0%)

Tabla 34.

Niveles de creencias irracionales según el tipo de familia.

| Creencia irracional | Nuclear | | | Monoparental | | | Reconstituida | | | Extensa | | |
|------------------------|---------|------|------|--------------|------|------|---------------|------|------|---------|------|------|
| | Prom. | Mod. | Alto | Prom. | Mod. | Alto | Prom. | Mod. | Alto | Prom. | Mod. | Alto |
| Creencia 01 | 87,2 | 11,9 | 0,9 | 95,2 | 4,8 | 0,0 | 84,6 | 15,4 | 0,0 | 97,8 | 2,2 | 0,0 |
| Creencia 02 | 48,6 | 42,2 | 9,2 | 60,2 | 30,2 | 9,5 | 61,5 | 30,8 | 7,7 | 55,6 | 40,0 | 4,4 |
| Creencia 03 | 56,9 | 37,6 | 5,5 | 57,1 | 42,9 | 0,0 | 76,9 | 15,4 | 7,7 | 57,8 | 33,3 | 8,9 |
| Creencia 04 | 82,6 | 16,5 | 0,9 | 82,5 | 15,9 | 1,6 | 84,6 | 15,4 | 0,0 | 86,7 | 13,3 | 0,0 |
| Creencia 05 | 95,4 | 2,8 | 1,8 | 90,5 | 9,8 | 0,0 | 100,0 | 0,0 | 0,0 | 97,8 | 2,2 | 0,0 |
| Creencia 06 | 49,5 | 36,7 | 13,8 | 55,6 | 31,7 | 12,7 | 53,8 | 23,1 | 23,1 | 35,6 | 44,4 | 20,0 |
| Creencia 07 | 67,9 | 31,2 | 0,9 | 73,0 | 23,8 | 3,2 | 76,9 | 46,2 | 0,0 | 80,0 | 20,0 | 0,0 |
| Creencia 08 | 64,2 | 33,0 | 2,8 | 60,3 | 34,9 | 4,8 | 46,2 | 0,0 | 7,7 | 55,6 | 42,2 | 2,2 |
| Creencia 09 | 79,8 | 16,5 | 3,7 | 82,5 | 17,5 | 0,0 | 100,0 | 0,0 | 0,0 | 82,2 | 15,6 | 2,2 |
| Creencia 10 | 56,9 | 35,8 | 7,3 | 68,9 | 30,2 | 0,0 | 61,5 | 23,1 | 15,4 | 77,8 | 20,0 | 2,2 |

N = 230

Creencia 01: Para un adulto es absolutamente necesario tener el cariño y la aprobación de sus semejantes, familias y amigos.

Creencia 02: Debe ser indefectible competente y casi perfecto en todo lo que emprende.

Creencia 03: Ciertas personas son malas, viles y perversas y deberían ser castigadas.

Creencia 04: Es horrible cuando las cosas no van como uno quisiera que fueran.

Creencia 05: Los acontecimientos externos son la causa de la mayoría de las desgracias de la humanidad

Creencia 06: Se debe sentir miedo o ansiedad ante cualquier cosa desconocida, incierta o potencialmente peligrosa.

Creencia 07: Es más fácil evitar los problemas y responsabilidades de la vida que hacerles frente.

Creencia 08: Se necesita contar con algo más grande y más fuerte que uno mismo.

Creencia 09: El pasado tiene gran influencia en la determinación del presente.

Creencia 10: La felicidad aumenta con la inactividad, la pasividad y el ocio indefinido.

V. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

5.1 Discusión de los resultados

El presente estudio tiene como objetivo determinar la relación existente entre la ansiedad ante los exámenes, las creencias irracionales y el tipo de familia en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima, para lo cual se usó los instrumentos de medición, el test de ansiedad ante los exámenes IDASE y la prueba de Creencias Irracionales de A. Ellis. Al realizar la evaluación respectiva se encontró que presentan valores adecuados de confiabilidad, lo que nos asegura la consistencia de los resultados encontrados.

Es así que en la presente investigación podemos indicar que los resultados hallados respecto a la primera hipótesis es válida y aceptada ya que al realizar el análisis respectivo se encuentra que existe relación estadísticamente significativa y positiva entre la ansiedad ante los exámenes y las creencias irracionales en los estudiantes del primer año de psicología de una universidad privada de Lima, lo cual indica que la presencia de la ansiedad ante los exámenes en los mencionados estudiantes se originarían por las ideas o pensamientos absolutistas que presentan, carentes de evidencia empírica que generara una ansiedad mal sana, basada en miedos irrealistas o irracionales, los cuales los van a llevar a fuertes estados de ansiedad, cuando realmente no hay peligro alguno o es de muy poca magnitud, como lo señala Ellis (1980), quien menciona que esta ansiedad nos hace perder el control y afrontar mal los riesgos y problemas con los que nos encontramos y por ende a no responder adecuadamente a estos exámenes propios de la vida universitaria. Estos resultados coinciden con lo hallado por Velásquez (2002)

quien realizo una investigación respecto a las creencias irracionales y ansiedad en ingresantes de la Universidad Nacional de Ingeniería, encontrando que las Creencia Irracionales y la Ansiedad Rasgo, presentan correlaciones positivas, que determinan una relación importante a investigar, estableciendo una posible existencia de causalidad y determinación de la ansiedad negativa por parte de las Creencias Irracionales.

Respecto a la segunda hipótesis podemos indicar que es válida y aceptada, ya que se encuentra que existe una correlación significativa y positiva entre la sub escala emocionalidad y las creencias irracionales. Al realizar la correlación con cada una de las creencias irracionales, podemos apreciar que se encuentra correlación significativa y positiva con la creencia irracionales 01 "Para un adulto es absolutamente necesario tener el cariño y la aprobación de sus semejantes, familia, amigos", 02 "Debe ser indefectiblemente competente y casi perfecto en todo lo que emprende", 04 "Ciertas personas son malas, viles y perversas y deberían ser castigadas", 06 "Se debe sentir miedo o ansiedad ante cualquier cosa desconocida, incierta o potencialmente peligrosa" y 09 "El pasado tiene gran influencia en la determinación del presente". Sin embargo no se encontró correlación significativa con las creencias irracionales 03 "Ciertas personas son malas, viles y perversas y deberían ser castigadas", 05 "Los acontecimientos externos son la causa de la mayoría de las desgracias de la humanidad' la gente simplemente reacciona según cómo los acontecimientos inciden en sus emociones" 07 "Es más fácil evitar los problemas y responsabilidades de la vida que hacerles frente", 08 "Se necesita contar con algo más grande y más fuerte que uno mismo", y 10 "la felicidad aumenta con la inactividad, la pasividad y el ocio indefinido".

Al existir correlación entre la emocionalidad y las creencias irracionales, y siendo la emocionalidad como lo señala Spielberger (1980) concerniente a lo fisiológico-afectivo, entonces se estaría generando en los estudiantes materia de investigación, sentimientos de displacer como nerviosismo y tensión, esta reacción emocional es producida por un estímulo externo que es considerado como amenazador, este estímulo externo serían los exámenes que se dan en la vida universitaria, y sería el origen de la ansiedad en los mencionados estudiantes, coincidiendo con lo que señala Ellis (2000), quien indica que la ansiedad puede tener varias causas, internas o externas. La emocionalidad, se señala, conduce a errores y a la obstrucción de la memoria es decir, la presencia de las ideas irracionales afectaría el estado emocional y por ende llevaría a un inadecuado rendimiento académico.

Relacionando los ABC de la TREC, podemos indicar en A, que es el acontecimiento activador, vendría a ser los exámenes parciales y finales. B, que es el sistema de creencias respecto a este acontecimiento activador y C la consecuencia emocional, que en este caso serían los sentimientos de displacer como nerviosismo y tensión que presentan los estudiantes materia de investigación, ello explicaría el inadecuado rendimiento académico en los estudiantes que presentan estas creencias irracionales.

Respecto a la tercera hipótesis podemos indicar que se encuentra relación estadísticamente significativa y positiva entre las creencias irracionales y la sub escala preocupación.

Igualmente, al realizar la correlación de la mencionada escala con cada una de las creencias irracionales, podemos apreciar que se encuentra correlación significativa y positiva con las creencias irracionales 01 "Para un adulto es

absolutamente necesario tener el cariño y la aprobación de sus semejantes, familia, amigos”, 02 "Debe ser indefectiblemente competente y casi perfecto en todo lo que emprende”, 04 "Ciertas personas son malas, viles y perversas y deberían ser castigadas”, 06 "Se debe sentir miedo o ansiedad ante cualquier cosa desconocida, incierta o potencialmente peligrosa” y 09 “El pasado tiene gran influencia en la determinación del presente”. Sin embargo no se encontró correlación significativa con las creencias irracionales 03 "Ciertas personas son malas, viles y perversas y deberían ser castigadas”, 05 “Los acontecimientos externos son la causa de la mayoría de las desgracias de la humanidad' la gente simplemente reacciona según cómo los acontecimientos inciden en sus emociones” 07 "Es más fácil evitar los problemas y responsabilidades de la vida que hacerles frente”, 08 "Se necesita contar con algo más grande y más fuerte que uno mismo”, y 10 “la felicidad aumenta con la inactividad, la pasividad y el ocio indefinido”.

Se debe señalar la relevancia de la preocupación que siendo un elemento cognoscitivo (Spielberger 1980) está constituido por pensamiento egocéntricos irrelevantes para la situación orientados más a la persona que a la tarea por realizar. La preocupación afecta la atención. Además nos indicaría que el origen de esta ansiedad estaría en concordancia con lo que señala Ellis, quien lo llama ansiedad malsana porque se basan en miedos irrealistas o irracionales, que van a llevar a los estudiantes a fuertes estados de ansiedad, cuando realmente no hay peligro alguno o es de muy poca magnitud (Ellis 2000).

Así, el origen de la ansiedad que es una respuesta emocional, al tener correlación significativa con las creencias irracionales, los cuales tienen un

origen cognitivo, comprueba también el aspecto cognitivo que tiene la ansiedad. Es decir, la ansiedad ante los exámenes, en la sub escala preocupación forma parte de B en el sistema de la TREC. Ya que en B se encuentra todo es sistema de creencias respecto A y es el que va a originar a C, que en este caso este caso sería la ansiedad ante los exámenes en la sub escala preocupación.

Respecto a la cuarta hipótesis podemos indicar que es rechazada puesto que no se han encontrado diferencias estadísticamente significativa entre los niveles de ansiedad ante los exámenes según el tipo de familia, es decir los estudiantes procedentes de diferentes tipos de familia presentan en su conjunto, niveles similares de ansiedad, por ello se puede indicar que la estructura familiar no interfiere para un mayor o menor nivel de ansiedad según el tipo de familia.

Si bien la presente investigación es descriptivo comparativo y correlacional y no busca causalidad, podemos indicar que probablemente se encuentran estos resultados debido a otros factores, lo cual ameritaría otras investigaciones, uno de ellos sería la funcionalidad familiar, la que podría incidir en la presencia de mayores niveles de ansiedad. Otro aspecto que podría dar luz del porqué de estos resultados sería, por un lado, la muestra, son estudiantes universitarios de psicología y es sabido que estos estudiantes tienen ciertas características personales que lo diferencian del resto de la población. Respecto a la muestra podemos apreciar que la familia nuclear abarca el 47% de la muestra total, la monoparental 27%, la reconstituida solo el 6% y la extensa el 20%, es decir, la muestra en sus porcentajes no es uniforme, lo cual podría también ser un indicador de los resultados obtenidos.

Estos resultados contradicen la teoría, puesto que se señala que existen varios estudios que relacionan la familia nuclear con mayor estabilidad emocional (Sánchez y Valdez 2011). Respecto a la familia extensa (Puyana 2004) indica que la mayoría señala a esta familia como un hogar poco agradable. Con respecto a la familia monoparental, otros estudios señalan que las madres que enfrentan la crianza de los hijos solas tienden a sufrir con mayor frecuencia desventajas socioeconómicas, mayores problemas de ansiedad y depresión, presentan un mayor nivel de estrés, entre otros Valdés, Basulto y Choza (citado en Sánchez y Valdés 2011). Y finalmente respecto a la familia reconstituida se indica que por el tipo de dinámica familiar, manifiestan altos niveles de estrés y menos satisfacción general con las relaciones familiares. Los padrastros y madrastras que formen parte de este tipo de familia presentaran mayores niveles de tensión asociado a los roles y un pero ajuste marital. Es decir, debería encontrarse diferencias significativas en los niveles de ansiedad según la pertenencia a un determinante tipo de familia, sin embargo en la muestra estudiada no se aprecia ello.

Sin embargo, es importante señalar que si bien los niveles de ansiedad que presentan los estudiantes están en los porcentajes más elevados para el nivel medio y bajo, coincidiendo ello con lo encontrado por Reyes (2002), son los estudiantes quienes provienen de familias monoparentales los que tienen puntajes más elevados de ansiedad ante los exámenes a comparación de los estudiantes de los otros tipos de familia, lo cual, no es estadísticamente relevante.

Respecto a la quinta hipótesis se puede indicar que no se han encontrado diferencias estadísticamente significativas entre las creencias irracionales

según el tipo de familia, ya que al realizar las pruebas de correlaciones, encontramos que los niveles de creencias irracionales que presentan los estudiantes materia de investigación son semejantes en todos los grupos familiares. Ello es contradictorio a lo señalado por diversos autores, puesto que diversos estudios indican que la familia nuclear garantizaría un mejor desarrollo de la persona y por ende menor presencia de creencias irracionales, como lo señala Vila (2008) quien encuentra que existe una correlación negativa e inversa significativa entre las creencias irracionales y el componente familiar de la autoestima, los niños que se desarrollaron en una dinámica disfuncional en sus familias se encuentran relacionados con una autoestima disminuida y viceversa.

Igualmente a lo señalado en la cuarta hipótesis, es necesario la realización de investigaciones complementarias para dar más luces al porqué de estos resultados encontrados.

Respecto a la hipótesis seis se indica que no se encuentra diferencias estadísticamente significativa entre los niveles de ansiedad ante los exámenes en los estudiantes universitarios según sean estos varones o mujeres, ello contradice lo encontrado en otras investigaciones similares, como por ejemplo la realizado por Reyes (2002) quien señala en su investigación sobre ansiedad ante los exámenes en una población universitaria nacional, que si existen diferencias significativas en el caso de la ansiedad ante los exámenes, señalando que son las mujeres quienes alcanzan puntajes más elevados de ansiedad. Asimismo, es contrario a lo encontrado por Monzón (2013) quien realizó un trabajo de investigación acerca de la prevalencia de los niveles de ansiedad en alumnos de la

universidad Abierta Interamericana y concluye que son las mujeres las que presentaron mayores niveles de ansiedad, y que no se observaron diferencias significativas entre las carreras y los niveles de ansiedad y tampoco en los factores sociodemográficos.

No existen diferencias estadísticamente significativas en los niveles de las creencias irracionales en los estudiantes universitarios según el sexo, por ello rechazamos esta hipótesis, ya que los niveles de creencias irracionales que presentan los estudiantes se presentan por igual en ambos grupos. Ello coincide con los resultados encontrados por Vila (2008) quien realizó un estudio respecto a las creencias irracionales y autoestima en estudiantes universitarios, en la cual encuentra que los puntajes de mujeres y varones respecto a las creencias irracionales no presentan diferencias estadísticamente significativas.

El análisis complementario nos permite observar que las diez creencias irracionales tienen diferentes jerarquías. Las creencias que tuvieron mayor puntaje en la muestra fueron por un lado la creencia irracional 6 “hay que sentir miedo y ansiedad ante cualquier cosa desconocida, incierta o potencialmente peligrosa” lo cual coincide con los encontrado por Vila (2002) quien estudio la relación existente entre las creencias irracionales y la autoestima en estudiantes universitarios y Tang (2011) quien estudio las creencias irracionales en adolescentes infractores privados de libertad. Como segunda creencia irracional en jerarquía se encuentra la creencia irracional 2 “debo ser altamente competente y casi perfecto en todo lo que aprendo” y como tercera

creencia la creencia irracional 8 “ se necesita contar con algo más grande y fuerte que uno mismo”.

La creencia que obtuvo el menor puntaje fue la creencia irracional 1 “para mi existe una necesidad absoluta de cariño y aprobación de mis semejantes, familia y amigos”

Se puede apreciar también que la ansiedad ante los exámenes, en sus dos áreas, emocionalidad y preocupación, presentan relación estadísticamente significativa con las creencias irracionales, como se puede comprobar apreciando las tablas.

Es necesario destacar también que según la variable sexo no se aprecia diferencias significativas en lo que respecta a la ansiedad ante los exámenes y las sub escalas emocionalidad y preocupación. Este resultado es contrario a lo encontrado por Vereau (1998) citado por Reyes (2003), quien realizó una investigación en un colegio nacional de La Molina, en la cual se indica que las mujeres fueron quienes presentaron ansiedad ante los exámenes significativamente más alta que los varones.

Si bien no se encuentran diferencias estadísticamente significativas entre la ansiedad ante los exámenes y las creencias irracionales según el tipo de familia, se puede apreciar, que para el nivel alto de ansiedad, como para el nivel alto de presencia de las creencias irracionales, son los estudiantes que provienen de familias monoparentales los que puntúan un tanto más alto que los estudiantes de otros tipos de familia.

5.2 Conclusiones

Dados los resultados hallados en esta investigación se puede concluir que:

1. Los estudiantes materia de investigación no presentan altos niveles de ansiedad ante los exámenes ni elevados puntajes de creencias irracionales. Los porcentajes más elevados tanto para la ansiedad ante los exámenes, como para las creencias irracionales, se encuentran en el nivel bajo y medio y el nivel promedio y moderado respectivamente.
2. Las creencias irracionales que alcanzan mayores porcentajes de irracionalidad son la creencia irracional seis "Se debe sentir miedo o ansiedad ante cualquier cosa desconocida, incierta o potencialmente peligrosa", la creencia irracional dos "Debe ser indefectiblemente competente y casi perfecto en todo lo que emprende" y la creencia ocho "Se necesita contar con algo más grande y más fuerte que uno mismo".
3. Los tipos de familia a la cual pertenecen los estudiantes materia de investigación son en el orden siguiente; 47% familia nuclear, 27% familia monoparental, el 6% familia reconstituida y el 20% familia extensa, siendo en este caso el tipo de familia nuclear la más representativa.
4. Si existe relación estadísticamente significativa entre la ansiedad ante los exámenes y las creencias irracionales en los estudiantes del primer año de Psicología de una universidad privada de Lima.

5. No se encuentran diferencias estadísticamente significativas entre la ansiedad ante los exámenes en los estudiantes materia de investigación según el tipo de familia.
6. No se hallaron diferencias estadísticamente significativas entre las creencias irracionales en los estudiantes materia de investigación según el tipo de familia.
7. Si se encuentra relación estadísticamente significativa entre las creencias irracionales y las sub escalas emocionalidad y preocupación en los estudiantes del primer año de Psicología de una universidad privada de Lima.
8. No se encuentran diferencias estadísticamente significativas entre la ansiedad ante los exámenes según el sexo en los estudiantes del primer año de Psicología de una universidad privada de Lima.
9. No se encuentran diferencias estadísticamente significativas entre las creencias irracionales según el sexo en los estudiantes del primer año de Psicología de una universidad privada de Lima.

5.3 RECOMENDACIONES

1. Elaborar programas con estudiantes universitarios que recién inicien su vida académica, donde se fortalezca el manejo de la ansiedad ante los exámenes y las creencias irracionales para su desarrollo personal y poder enfrentar mejor la vida universitaria.
2. Realizar investigaciones vinculadas con la temática con una variedad más amplia de la muestra, lo cual permitirá que los resultados puedan ser generalizados en diferentes contextos.
3. Proponer la realización de programas de capacitación para los docentes y todas las personas involucradas en la vida académica, sobre el manejo e identificación de la ansiedad ante los exámenes y las creencias irracionales, con el fin de permitir un adecuado desarrollo académico de los estudiantes.
4. Realización de investigaciones relacionadas a la vida estudiantil, lo cual permitirá proponer políticas educativas que permitan solucionar problemas que son importantes en la vida estudiantil logrando un mayor bienestar de esta población.
5. Sugerir el diseño de programas de prevención de la ansiedad ante los exámenes y las creencias irracionales, en la cual se involucre a la familia de la población estudiantil.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Alarcón, A. (1999) *Estudio de la ansiedad estado en un grupo de alumnos varones y mujeres, en situación de examen pertenecientes al sistema de bachillerato y secundaria común* (Tesis de licenciatura) Lima. UPIGV.

Álvarez, J. Aguilar, J y Lorenzo, J. (2012) La Ansiedad ante los Exámenes en Estudiantes Universitarios: Relaciones con variables personales y académicas. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 10(1), 333-354. ISSN: 1696-2095. 2012, no. 26

Aliaga, J., Ponce, C., Bernaola, E, Pecho, J. (2001). Características psicométricas del inventario de autoevaluación de la ansiedad ante exámenes (IDASE). *Paradigmas. Revista Psicológica de Actualización Profesional*, 2 (3,4)

Barraza, A. (2009) Estrés Académico y burnout estudiantil. *Rev. Psicogente*, 12 (22): pp. 272-283. Universidad Simón Bolívar. Barranquilla, Colombia.

Camacho, S. (2002) *Relación entre la percepción del tipo de familia y los valores interpersonales en adolescentes de cuarto y quinto grados de secundaria de Lima-Cercado*. Tesis para optar el grado de magister con mención en psicología educativa. UNMSM

Camerini, J. (2001) *Introducción a la teoría de Albert Ellis*. Buenos Aires: Centro argentino de Terapia Racional Emotiva Conductual.

Casado, I. (1994). *Ansiedad, estrés y trastornos psicofisiológicos*. Universidad Complutense de Madrid. Facultad de psicología. Recuperado en <http://biblioteca.ucm.es/tesis/19911996/S/4/S4005801.pdf>

Chan, E. (2006) *Socialización del menor infractor. Perfil Psicosocial Diferencial en la Zona Metropolitana de Guadalajara*. Jalisco (México). Tesis doctoral. Recuperado de <http://gip.uniovi.es/docume/TClaudia.pdf>

Chuquimajo, S. (2014). *Personalidad y Clima Social Familiar en adolescentes de Familia Nuclear Biparental y Monoparental*. Tesis para optar el grado de académico de Magister en Psicología con mención en Psicoterapia Psicoanalítica. Biblioteca de la UNMSM.

Constitución Política del Perú. 1993. Recuperado de http://www.mimp.gob.pe/files/direcciones/dqfc/diff/normatividad_nacional_general/1_Constitucion_Politica_del_Peru.pdf

David, A y Beck, A. (2012) *Terapia cognitiva para trastornos de ansiedad*. Bilbao, España. Desclée de Brouwer.

Encuestas Demográficas y de Salud Nacional (Endes) INEI 2015. Recuperado de

https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1356/

Espinar, Carrasco, Martínez y García. (2003) "Familias reconstituidas: Un estudio sobre las nuevas estructuras familiares". *Revista: Clínica y Salud* 2003 14(3). Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/1806/180617972003.pdf>

Ellis, A. (2000) *Como controlar la ansiedad antes que los controle a usted*. Buenos Aires: Paidós Ibérica, S.A.

Ellis, A. (2003) *Manual de Terapia Racional Emotiva*. Bilbao: Desclee de Brouwer. 9va edición.

Ellis, A. (2003). *Razón y Emoción*. Bilbao, España. Desclee de Brouwer, S.A

González, C y González, A. (2005). Organizaciones familiares diferentes las familias reconstituidas. Facultad de Estudios Superiores Iztacala Universidad Nacional Autónoma de México. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*.

Vol. 8 No. 3. Recuperado de

<http://www.revistas.unam.mx/index.php/repi/article/download/19416/18392>

Grandis, A. (2009) *Evaluación de la ansiedad frente a los exámenes universitarios*. Tesis para optar al Título Doctora en Ciencias de la Salud. Universidad Nacional de Córdoba, Argentina.

Hernández, Fernández y Baptista. (2014). *Metodología de la Investigación*. México DF. McGram-Hill/Interamericana.

Lazarus, R. (1986) *Estrés y procesos cognitivos*. México. Martínez Roca.

León, M. (2006) Familia nuclear y jefatura del hogar: acceso de la mujer a la tierra en las reformas agrarias. *Revista nómadas no. 24*. Colombia. Recuperado

[http://nomadas.ucentral.edu.co/nomadas/pdf/nomadas_11/11_5L_Familianu
cleary%20jefaturadelhogar.pdf](http://nomadas.ucentral.edu.co/nomadas/pdf/nomadas_11/11_5L_Familianu%20cleary%20jefaturadelhogar.pdf)

Montero, S. (1992) *Derecho de Familia*. México. Editorial. Porrúa.

Monzón, C. (2013) *Prevalencia de los niveles de ansiedad en alumnos de la Universidad Abierta Interamericana y su relación con factores sociodemográficos y el rendimiento académico*. Universidad Abierta Interamericana, sede Regional Rosario. Argentina. Recuperado de <http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC114036.pdf>

Navas, J. (1989). Ansiedad en la toma de exámenes: Algunas explicaciones cognoscitivas-conductuales. *Revista de Aprendizaje y Comportamiento*, Vol. 7, N.º 1

Oliva, E y Villa V. (2014) Hacia un concepto interdisciplinario de la familia en la globalización. *Revista Justicia Juris*, ISSN 1692-8571, Vol. 10. Nº 1. Enero-Junio de 2014 Pág. 11-20

OMS. (2003) Nuevas formas de familia perspectivas nacionales e internacionales UNICEF-UDELAS. Recuperado de http://files.unicef.org/uruguay/spanish/libro_familia.pdf

Peña, V y Padilla, J. (1997) *La familia y la comunidad como red de soporte social*. Lima. Cedro.

Piqueras, Martínez, Ramos, Rivero, García y Oblitas. (2008) Ansiedad, Depresión y Salud. *Revista Suma Psicológica*. Fundación Universitaria Konrad Lorenz, Bogotá, Colombia Vol 15 N° 1. Recuperado en <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=134212604002>

Ponce, A. (2003) *Los efectos del abandono paterno*. Tesis para optar el grado de magister en sociología con mención en población. PUCP

Puyana, Y. (2004) La familia extensa: una estrategia local ante crisis sociales y económicas. *Trabajo Social No. 6*, páginas 77-86 © Revista del Departamento de Trabajo Social, Facultad de Ciencias Humanas. Universidad Nacional de Colombia.

Quintana, A. (1998) Estrés y afrontamiento del estrés frente al examen en educación superior: ¿un estilo o un proceso? *Rev.IPSI de Investigación en Psicología 1998, Vol. 1, N° 2, pp. 113 – 133. 1998*

Reyes, Y. (2003). *Relación entre el rendimiento académico, la ansiedad ante los exámenes, los rasgos de personalidad el autoconcepto y la asertividad en estudiantes del primer año de Psicología de la UNMSM*. Tesis para obtener el título de psicólogo. Biblioteca Psicología UNMSM.

Rodrigo, M y Palacios, J. (1998). *Familia y desarrollo humano*. Madrid Alianza Editorial.

Rose, O. (1999) *Superando la Ansiedad de la Prueba*. Recuperado de <http://www.rebt.org,essays8.html>.

Rosario, P y Núñez, J. (2008) Ansiedad ante los exámenes: relación con variables personales y familiares. *Rev. Psicothema 2008*. Vol. 20, nº 4, pp. 563-570. España.

Sánchez, P y Valdés, A. (2011). Una aproximación a la relación entre el rendimiento académico y la dinámica y estructura familiar en estudiantes de primaria. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación* ISSN: 0187-7690 ripsiedu@uic.edu.mx Universidad Intercontinental. México

Spielberger, Ch. (1980) *Tensión y Ansiedad*. Harla. México.

Tang, C. (2011) *Creencias irracionales en adolescentes infractores privados de libertad por delito sexual de un centro juvenil de varones de Lima*. Tesis para obtener el grado de licenciado en Psicología. UCV

Torrejón, C. (2011) *Ansiedad y afrontamiento en universitarios migrantes*. Tesis para optar el título de licenciada en Psicología con mención en Psicología Clínica. PUCP

UNICEF. (2014) *La evolución de las estructuras familiares en América Latina, 1990-2010 Los retos de la pobreza, la vulnerabilidad y el cuidado*.

Valero, L. (1999) Evaluación de ansiedad ante exámenes: Datos de aplicación y fiabilidad de un cuestionario CAEX. *Revista Anales de psicología* 1999, vol. 15, nº 2, 223-231 Universidad de Murcia-España.

Velásquez, J. (2002) *Creencias irracionales y ansiedad en ingresantes de la Universidad Nacional de Ingeniería*. Tesis para obtener el grado de psicólogo. Biblioteca Psicología UNMSM.

Vila, D. (2008). *Creencias irracionales y autoestima a estudiantes universitarios del primera año de estudios de la Universidad Norbert Wiener*. Tesis para optar el grado académico de Magíster en Psicología clínica y de la salud. UNMSM. Lima, Perú.

Villamarin, M. (2015) *Familias disfuncionales como predictoras de conductas asociales en los estudiantes de primero y segundo año de bachillerato de un colegio público del Noroccidente de Pichincha, año lectivo 2013-2014*. Tesis para obtener el título de psicóloga. Universidad de Loja. Recuperado de http://dspace.utpl.edu.ec/bitstream/123456789/12636/1/Villamarin_Mino_Monica_Gicela.pdf

Villegas, Domínguez, Sotelo y Sotelo, L. (2012) Propiedades psicométricas del Inventario de Autoevaluación de la Ansiedad ante Exámenes (IDASE) en universitarios de Lima. *Revista Mexicana de Psicología Educativa*. Enero – Diciembre 2012. Pág. 15-21

Viñas, R., Caparrós C, B. (2000). Afrontamiento del período de exámenes y sintomatología somática autoinformada en un grupo de estudiantes universitarios. *Revista Electrónica de Psicología*, Vol. 4, N. ° I.

Wilson, R y Keil F (2002). Enciclopedia Mit de ciencias cognitivas. Síntesis.

ANEXOS

ENCUESTA DE DATOS SOCIODEMOGRAFICOS

Nombre: _____ Sexo: F M Edad: _____

Grado de instrucción: _____ Centro de estudios: _____

Domicilio (distrito/AAHH/Urb.) _____

Coloca con una X en los paréntesis o completa las líneas con números y palabras:

1. Cuál es tu tipo de familia:

Nuclear () Monoparental () Reconstituida () Extensa ()

2. Cuantos hermanos son _____ Que lugar ocupas _____

3. ¿Con quién vives actualmente?

Padre () Madre () Ambos padres ()

Solo/a () Otros familiares () Otros ()

4. Estado civil de tus padres:

Soltero/a () Conviviente () Divorciada ()

Casada/o () Separada () Viuda ()

5. Cuál es el lugar de procedencia de tus padres:

Lima () Provincia () Extranjero ()

6. Actualmente estas trabajando: SI () NO ()

Si es tu respuesta afirmativa marca la alternativa:

Tiempo completo (ocho horas) ()

Tiempo parcial (cuatro horas) ()

Menos de cuatro horas ()

Más de ocho horas ()

7. ¿Quién paga tus estudios?

Ambos padres () Padre () Madre () Pareja ()

Yo () Otros ()

INVENTARIO DE AUTOEVALUACIÓN SOBRE EXÁMENES – IDASE

Edad: _____ Sexo: _____ Carrera que estudia: _____

Colegio de procedencia: Particular ☐ Estatal ☐ Distrito: _____

Nombres y apellidos: _____

| | |
|--|---|
| INSTRUCCIONES: Lea cuidadosamente cada una de las siguientes oraciones y marque la letra (A, B, C, D) para indicar como se siente generalmente respecto a exámenes. No hay respuestas buenas o malas. No emplee mucho tiempo en cada oración pero trate de marcar la respuesta que mejor describa lo que usted siente generalmente respecto a pruebas o exámenes. | A = Casi nunca B = Algunas veces C = Frecuentemente D = Casi siempre |
|--|---|

| | |
|---|---------|
| 01. Me siento confiado y tranquilo mientras contesto los exámenes. | A B C D |
| 02. Mientras contesto los exámenes finales me siento inquieto y perturbado | A B C D |
| 03. El pensar en la calificación que pueda obtener en un curso interfiere con mi trabajo en los exámenes. | A B C D |
| 04. Me paraliza el miedo en los exámenes finales. | A B C D |
| 05. Durante los exámenes pienso si alguna vez podré terminar mis estudios. | A B C D |
| 06. Mientras más me esfuerzo en un examen más me confundo. | A B C D |
| 07. El pensar que pueda salir mal interfiere con mi concentración en los exámenes. | A B C D |
| 08. Me siento muy agitado mientras contesto un examen importante. | A B C D |
| 09. Aun estando preparado para un examen me siento angustiado por el mismo. | A B C D |
| 10. Empiezo a sentirme muy inquieto justo antes de recibir el resultado de un examen. | A B C D |
| 11. Durante los exámenes siento mucha tensión. | A B C D |
| 12. Quisiera que los exámenes no me afectaran tanto. | A B C D |
| 13. Durante los exámenes importantes me pongo tan tenso que siento malestar en el estómago. | A B C D |
| 14. Me parece que estoy en contra de mí mismo mientras contesto exámenes importantes. | A B C D |
| 15. Me coge fuerte pánico cuando rindo un examen importante. | A B C D |
| 16. Si fuera a rendir un examen importante, me preocuparía muchísimo antes de hacerlo. | A B C D |
| 17. Durante los exámenes pienso en las consecuencias que tendría al fracasar. | A B C D |
| 18. Siento que el corazón me late muy rápidamente durante los exámenes importantes. | A B C D |
| 19. Tan pronto como termino un examen trato de no preocuparme más de él, pero no puedo. | A B C D |
| 20. Durante un examen de un curso me pongo tan nervioso que se me olvidan datos que estoy seguro que se. | A B C D |

INVENTARIO DE CREENCIAS IRRACIONALES DE ALBERT ELLIS

Edad: _____ Sexo: _____ Carrera que estudia: _____

Colegio de procedencia: Particular ☐ Estatal ☐

Distrito donde reside: _____

Nombres y apellidos: _____

INSTRUCCIONES: A continuación responde con un “Si”, si estás de acuerdo con la frase propuesta y un “No”, si estas en desacuerdo. Recuerda no hay respuestas buenas o malas.

| | SI | NO |
|---|----|----|
| 01. Para mí es importante la aprobación de los demás | | |
| 02. Odio equivocarme en algo | | |
| 03. La gente que se equivoca logra lo que se merece | | |
| 04. Generalmente acepto los acontecimientos con naturalidad | | |
| 05. Si una persona quiere, puede ser feliz en casi toda circunstancia | | |
| 06. Temo a las cosas que, a menudo me resultan objeto de preocupación | | |
| 07. Normalmente aplazo las decisiones importantes | | |
| 08. Todo el mundo necesita de alguien a quien recurrir en busca de ayuda y consejo | | |
| 09. "Una cebra no puede cambiar sus rayas" | | |
| 10. Prefiero sobre todas las cosas, pasar el tiempo libre de una forma tranquila | | |
| 11. Me gusta que los demás me respeten, pero yo no tengo porqué manifestar respeto a nadie | | |
| 12. Evito las cosas que no puedo hacer bien | | |
| 13. Hay demasiadas personas, que actúan mal y escapan de las consecuencias negativas | | |
| 14. Las frustraciones no me distorsionan | | |
| 15. A la gente no le trastornan las cosas o hechos sino lo que piensan de ellos | | |
| 16. No me preocupan los peligros inesperados ni los acontecimientos futuros | | |
| 17. Trato de afrontar los trabajos fastidiosos y hacerlos cuanto antes | | |
| 18. En las decisiones importantes, consulto con una autoridad al respecto | | |
| 19. Es casi imposible superar la influencia del pasado | | |
| 20. Me gusta disponer de muchos recursos y privilegios | | |
| 21. Quiero gustar a todo el mundo | | |
| 22. No me gusta competir en aquellas actividades en las que los demás son mejores que yo | | |
| 23. Aquellos que se equivocan logran lo que se merecen | | |
| 24. Las cosas deberían ser distintas a como son | | |
| 25. Yo provoco mi propio mal humor | | |
| 26. A menudo no puedo quitarme un asunto de la cabeza | | |
| 27. Evito enfrentarme a los problemas | | |
| 28. Todo el mundo necesita tener fuera de sí mismo una fuente de energía | | |
| 29. Sólo porque una vez algo afectó tu vida de forma importante, no quiere decir que tenga que ser igual en un futuro | | |
| 30. Me siento más satisfecho cuando tengo cosas que hacer | | |
| 31. Puedo gustarme a mí mismo, aun cuando no les guste a los demás | | |
| 32. Me gustaría triunfar en algo, pero no pienso que deba hacerlo | | |
| 33. La inmoralidad debería castigarse severamente | | |
| 34. A menudo me siento trastornado por situaciones que no me gustan | | |
| 35. Las personas desgraciadas normalmente, se deben este estado a sí mismas | | |
| 36. No me preocupo por no poder evitar que algo ocurra | | |
| 37. Normalmente mis decisiones son inmediatas | | |

| | SI | NO |
|--|----|----|
| 38. Hay determinadas personas de las que dependo mucho | | |
| 39. La gente sobrevalora la influencia del pasado | | |
| 40. Lo que más me divierte es realizar algún proyecto creativo | | |
| 41. Si no gusto a los demás es su problema, no el mío | | |
| 42. Para mí es muy importante alcanzar el éxito en todo lo que hago | | |
| 43. Pocas veces culpo a la gente de sus errores | | |
| 44. Normalmente acepto las cosas como son, aunque no me gusten | | |
| 45. Nadie está mucho tiempo de mal humor o enfadado, a menos que quiera estarlo | | |
| 46. No puedo soportar correr riesgos | | |
| 47. La vida es demasiado corta para pasarla haciendo cosas que a uno no le gustan | | |
| 48. Me gusta valerme por mi mismo (a) | | |
| 49. Si hubiera vivido experiencias distintas, podría ser más como me gustaría ser | | |
| 50. Me gustaría jubilarme y apartarme totalmente del trabajo | | |
| 51. Pienso que es duro ir en contra de lo que piensan los demás | | |
| 52. Disfruto de las actividades por sí mismas, al margen de lo bueno o malo que sea en ellas | | |
| 53. El miedo al castigo es lo que hace a la gente ser buena | | |
| 54. Si las cosas me desagradan, opto por ignorarlas | | |
| 55. Cuanto más problemas menos felicidad | | |
| 56. Raramente me siento ansioso al pensar en el futuro | | |
| 57. Raramente aplazo las cosas | | |
| 58. Yo soy el único que realmente puede entender y solucionar mis problemas | | |
| 59. Normalmente, no pienso que las experiencias pasadas me afecten en la actualidad | | |
| 60. Tener demasiado tiempo libre, resulta aburrido | | |
| 61. Aunque me gusta recibir la aprobación de los demás, no tengo necesidad real de ello | | |
| 62. Me fastidia que los demás sean mejores que yo en algo | | |
| 63. Todo el mundo es esencialmente, bueno | | |
| 64. Hago todo lo que puedo por conseguir lo que quiero y una vez conseguido, deja de preocuparme | | |
| 65. Nada es intrínsecamente perturbador, si lo es, se debe al modo en que lo interpretamos | | |
| 66. Me preocupan mucho determinadas cosas del futuro | | |
| 67. Me resulta difícil hacer las tareas desagradables | | |
| 68. Me desagrada que otros tomen decisiones por mí | | |
| 69. Somos esclavos de nuestro pasado | | |
| 70. A veces desearía poder irme a una isla tropical y tenderme en la playa, sin hacer nada | | |
| 71. Me preocupa que la gente me apruebe y me acepte | | |
| 72. Me trastorna cometer errores | | |
| 73. No es equitativo que "lueva igual sobre el justo que sobre el injusto" | | |
| 74. Yo disfruto honestamente de la vida | | |
| 75. Debería haber más personas que afrontaran lo desagradable de la vida | | |
| 76. Algunas veces, me resulta imposible apartar de mi mente el miedo a algo | | |
| 77. Una vida fácil resulta poco compensadora | | |
| 78. Pienso que es fácil buscar ayuda | | |
| 79. Cada vez que algo afecta tu vida de forma importante, seguirá haciéndolo siempre | | |
| 80. Me encanta estar acostado | | |
| 81. Tengo considerable preocupación por lo que la gente piensa de mí | | |
| 82. Muchas veces me enfado muchísimo por cosas sin importancia | | |
| 83. Generalmente doy una segunda oportunidad a quien se equivoca | | |
| 84. La gente es más feliz cuando tiene metas y problemas que resolver | | |

| | SI | NO |
|---|----|----|
| 85. Nunca hay razón para permanecer afligido mucho tiempo | | |
| 86. Raramente pienso en cosas como la muerte o la guerra nuclear | | |
| 87. No me gustan las responsabilidades | | |
| 88. No me gusta depender de los demás | | |
| 89. La gente generalmente nunca cambia | | |
| 90. La mayoría de las personas trabaja demasiado y no toman el suficiente descanso | | |
| 91. Ser criticado es algo fastidioso pero no perturbador | | |
| 92. No me asusta hacer aquellas cosas que no hago del todo bien | | |
| 93. Nadie es malo a pesar de que sus actos lo sean | | |
| 94. Raramente me incomodan los errores de los demás | | |
| 95. El hombre construye su propio infierno interior | | |
| 96. Muchas veces me sorprende planeando lo que haría si me encontrara en situaciones de peligro | | |
| 97. Si tengo que hacer algo, lo hago a pesar de que no sea agradable | | |
| 98. He aprendido a no estar pendiente de nada que no esté relacionado con mi bienestar | | |
| 99. No miro atrás con resentimiento | | |
| 100. No me siento realmente contento hasta que no estoy relajado y sin hacer nada | | |